

Rețete de jocuri



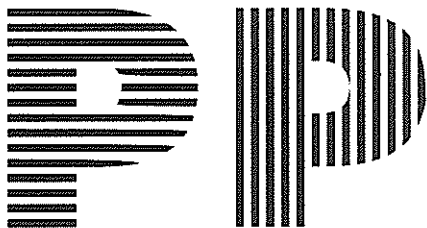
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

*De ce și cum să te joci
cu copilul tău*

LAWRENCE J. COHEN

TREI





PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Rețete de jocuri

De ce și cum să te joci cu copilul tău

Lawrence J. Cohen

Traducere din engleză de Anacaona Mîndrilă-Sonetto

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio (Magda Radu)

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Raluca Hurduc

DTP:

Eugenia Ursu

CORECTURĂ:

Cătălina Ioanacea
Elena Șitu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Cohen, Lawrence J.

Rețete de jocuri : de ce și cum să te joci cu copilul tău /

Lawrence J. Cohen ; trad.: Anacana Mindrîlă-Sonetto. - București : Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-650-2

I. Mindrîlă-Sonetto, Anacana (trad.)

159.922.7

371.382

Titlul original: PLAYFUL PARENTING

Autor: Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Copyright © 2001 by Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Această traducere s-a publicat prin acord cu Ballantine Books,
un imprint al The Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2012

pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-650-2

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i>	11
Capitolul 1. Valoarea jocului în conduita părintelui	13
De ce se joacă copiii?	16
Cultivarea apropierii în locul izolării	21
Cultivarea încrederii în sine în locul neputinței	24
Cultivarea vindecării afective în locul suferinței afective	27
Deprinderea parentajului prin joc	32
Capitolul 2. Alăturați-vă copiilor în lumea lor	35
Reintrarea într-o lume pe care am cunoscut-o cândva	36
O mână de ajutor	38
Când copiii le este greu să stabilească legături cu cei de-o seamă sau cu adulții	40
Când copiii par incapabili să se joace liber și spontan	41
Când apar schimbări în viața copiilor	42
Când copiii sunt în pericol	42
De ce e important să ne așezăm pe podea	44
De ce le e greu adulților să se joace	47
Rolul de tată	50
O observație specială despre cei care nu sunt părinți	54
Acordajul cu copilul vostru	56
Capitolul 3. Crearea unei legături	63
Stabilirea, întreruperea și restabilirea legăturii	64
Umplerea paharului: atașamentul și impulsul de restabilire a legăturii	66

Spre legătură, prin joc	71
Sfârșitul privirilor lungi și extatice	73
Conexiunile se găsesc pretutindeni: pistolul cu dragoste	75
Descuierea turnului izolării	78
Cine te ține în brațe? Trecerea de la conexiunea superficială la cea profundă	82
Capitolul 4. Să încurajăm încrederea în sine a copilului	86
Puterea și neputința	88
Experimentele cu puterea: jocul cu Cap-de-caca	92
Pregătirea copilului pentru lume	94
Amuțirea vocii critice	101
Redobândirea încrederii pierdute în sine	103
Capitolul 5. Mersul pe firul răsetelor	107
Răsete împărțășite	111
Descuierea turnului neputinței	113
Înseninarea scenei	116
Împăcarea și „prostul satului”	117
Pierdeți-vă demnitatea ca să vă găsiți copilul	119
De la răs la plâns: când joaca plăcută duce la sentimente neplăcute	122
Capitolul 6. Învățați să vă hârjoniți	128
Regulile luptelor după Larry	129
Începuturile luptelor în joacă	138
Agresivitatea	142
Beneficiile jocului fizic activ	146
Capitolul 7. Suspendarea realității: inversarea rolurilor	151
Inversarea rolurilor	152
De la tragedie la comedie	153
Vindecarea temerilor prin povești	156
Asumarea rolului de actor și de regizor, când este necesar	160
Jocul imaginativ	165
Găsirea unui scenariu original	169
Capitolul 8. Întăriți puterea fetelor și stabiliți conexiunea cu băieții	175
De ce mă joc cu păpuși Barbie (și cu soldați de jucărie), deși nu-mi place deloc	181
Stabilirea conexiunii cu băieții și cu fetele	185
Băieții, fetele și neputința	190

Băieții și sentimentele	192
Băieții și fetele, la joacă împreună	195
Capitolul 9. Lăsați-vă călăuziți de copil	199
Spuneți pur și simplu „Da”	202
Faceți orice vrea copilul să facă	207
Fiiți în siguranță (dar nu vă faceți prea multe griji)	209
Alocați Timp de Joacă	211
Acordați-vă timp pentru a vă reveni	218
Lăsați-l pe copil să conducă jocul	220
Capitolul 10. Preluați conducerea (la nevoie)	222
Dați un imbold ușor	223
Insistați să stabiliți o conexiune	225
Oferiți provocări	231
Introduceți în joc teme importante	233
Faceți ca totul să fie distractiv	237
Deschiderea drumului	238
Capitolul 11. Învățați să iubiți jocurile pe care le detestați	245
Dependența („Nu pot!”) și independența („Prefer să mă descurc singur!”)	246
Agresivitatea	254
Sentimentele sexuale și exprimarea lor	260
Cereți comportamentul pe care-l detestați	264
Capitolul 12. Acceptați sentimentele puternice (ale lor și ale voastre)	268
Conținerea sentimentelor, comparativ cu descărcarea lor	270
Alocarea pauzelor pentru sentimente	272
Sentimentele ne-simțite ale adulților	274
Gestionarea crizelor de nervi și a frustrărilor	277
Gestionarea exprimării furiei	283
Gestionarea fricii și a anxietății	285
Gestionarea lacrimilor copiilor	288
Înfrânarea vălcărelilor	291
Experiența „plânsului zdravăn”	293
Încurajarea alfabetizării emoționale prin joc	294
Capitolul 13. Să regândim disciplina	298
Calmați-vă!	299

Stabiliți o conexiune	300
Alegeți o „întâlnire pe canapea” în locul luării unei pauze	301
Jucați-vă!	306
Însuflați-i copilului o judecată sănătoasă	309
Priviți dincolo de suprafață, la sentimentele și nevoile copilului	312
Preveniți în loc să pedepsiți	314
Cunoașteți-vă copilul	316
Stabiliți limite clare	318
Un erou neașteptat	322
Capitolul 14. Rezolvați rivalitatea între frați prin joc	324
Jocul cu mai mult de un copil	325
Rivalitatea între frați există la toți copiii (chiar dacă nu au frați)	330
Frații și reumplerea paharului gol	333
Puterea ascunsă a fraților mai mici și alte mistere ale dinamicii familiei	344
Parentajul prin joc în cazul fraților	346
Capitolul 15. Încăreați-vă propriile baterii	350
E rândul nostru	351
Umplerea propriului pahar	352
Ajutorul oferit altor părinți	356
Când adulții sunt încuiați în turnul izolării și al neputinței	360
Cum devenim tovarăși de joacă excelenți	365
Construirea unei comunități a parentajului prin joc	371
<i>Note</i>	375

Mulțumiri

La fel ca majoritatea psihologilor — și majoritatea părinților —, am învățat cele mai multe lucruri pe care le știu despre copii așezându-mă pe podea și jucându-mă cu ei. Aduc cele mai calde mulțumiri tuturor acelor copii, precum și părinților lor, mai ales lui Eileen Ryan și familiei ei. Numele voastre au fost schimbate în această carte, dar sper că am redat fidel tot ce m-ați învățat. Le mulțumesc și profesorilor mei, îndeosebi lui Holly Jorgenson și Patty Wipfler.

A fost un privilegiu să mă implic în diferite proiecte editoriale, educative și de consultanță cu doi înzestrați psihologi pediatri, Sam Roth și Michael Thompson. Ceea ce am învățat ascultându-i și discutând cu ei despre copii și copilărie mi-a modelat gândirea mai mult decât aș putea exprima într-o notă de subsol.

Vreau să-i mulțumesc Annei Strainchamps pentru că mi-a spus: „Ar trebui să scrii o carte“; agentului meu literar, Josh Horwitz, pentru că mi-a spus: „Poți să vinzi această carte“ și pentru că mi-a arătat cum; și redactorilor mei, Elizabeth Zack, Ginny Faber și Joanne Wyckoff, pentru că au transformat proiectul în realitate. N-aș fi avut niciodată curajul de a scrie o carte dacă n-ar fi existat cursurile și seminarele de compoziție literară ale lui Kathryn Deputat și n-aș fi putut scrie cartea de față fără sprijinul afectiv și

intelectual al Comunității de consiliere și reevaluare. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Kate Bowditch pentru lectura atentă a primelor variante ale manuscrisului.

Recunoștința mea profundă se îndreaptă spre părinții mei și surorile mele, pentru sprijinul iubitor, de care m-am bucurat toată viața, și spre soția mea, Anne Fabiny, care m-a încurajat la fiecare pas. Această carte îi este dedicată fetei noastre, Emma, care mi-a dat voie, îndatoritoare, să-mi rup din timpul alocat jocului cu ea, ca să scriu despre joc.

Prefață

Când am început să lucrez ca terapeut, clienții mei erau în majoritate adulți. Petreceam ore în șir discutând despre copilăria lor și vedeam cât de important e pentru un copil să aibă o legătură bună cu un părinte sau cu un alt adult. Firește, când am devenit la rândul meu părinte, eram hotărât să creez și să întrețin o puternică legătură afectivă cu fetița mea. Am ajuns în scurt timp să-mi dau seama cât de dificil poate fi acest lucru. Atașamentul dintre bebeluș și părinte e practic instinctiv, dar când copilul devine mai activ și mai capabil de exprimare verbală, situația se complică.

Indiferent dacă aveam o zi bună sau proastă, dacă aveam sau nu dispoziția necesară, fetița mea, Emma, voia să se joace. Voia să interacționeze cu mine când eu n-aveam chef să interacționez cu nimeni; voia să-i acord toată atenția când aveam alte lucruri de făcut; voia să fiu „de gardă” chiar dacă ea se juca singură. Intensitatea emoțiilor mixte pe care mi le trezea acest lucru m-a surprins. Mă trezeam, mai des decât îmi place să recunosc, dorind să fac orice altceva în loc să mă așez pe podea și să satisfac nevoia aparent insașiabilă de atenție și de joacă a Emmei. Sau mă așezam pe podea și adormeam pe dată — și nu doar fiindcă eram un părinte obosit. În definitiv, îi oferisem deja foarte mult, iar acum, ea voia să se joace!

Cu timpul, practica mea la cabinet a început să se reorienteze spre terapia prin joc adresată copiilor și spre sprijinul oferit părinților lor. Deși terapia cu adulți tinde să-i prezinte pe părinți în

rolul personajelor negative, am început să înțeleg ce mare forță pozitivă pot fi ei în viața copiilor. Și îmi părea că aptitudinea cea mai importantă pe care o pot dobândi părinții este jocul. Din ferire, spre deosebire de numeroasele modificări ale personalității pe care ne-am dori să le facem, aptitudinile de joacă mai bune se deprind destul de ușor.

Știm cu toții că ar trebui să închidem televizorul și să petrecem mai mult timp împreună. Dar dincolo de asta...? *Rețete de jocuri* e un ghid care arată cum să vă amuzați mai mult cu cei mici și foarte mici, în timp ce au noi realizări, se vindecă după o suferință sau pur și simplu debordează de exuberanță copilărească. Prin punerea în practică a acestor rețete de jocuri — alăturându-vă copiilor în lumea lor, concentrându-vă asupra apropierii și încrederii în sine, chicotind și făcând tăraboii, inversând rolurile și lăsându-vă copilul să vă conducă — veți afla cum să-l ajutați să-și depășească blocajele afective și cum să-și gestioneze stările afective puternice (și voi pe ale voastre). Veți afla, de asemenea, cum să abordați în mod eficient rivalitatea dintre frați și alte probleme complicate și cum să vă regândiți ideile despre disciplină și pedeapsă.

În sfârșit, ca să fim un izvor de speranță și entuziasm pentru copii, trebuie să găsim modalități de a ne reîmprospăta resursele. *Rețete de jocuri* oferă sfaturi practice pentru a deveni cei mai buni și mai jucăuși părinți posibil. Părinții pot învăța să găsească un echilibru între misiunea serioasă a legăturii pline de suflet și caraghioslăcul jocului. *Rețete de jocuri* poate ajuta la rezolvarea unei game de dificultăți familiale, dar se adresează și familiilor în care totul merge bine. Îi ajută pe toți copiii să se amuze mai mult și e excelentă pentru adulți. În definitiv, și noi avem nevoie să ne jucăm.

Capitolul 1

Valoarea jocului în conduita părintelui

Jocul este esența vieții.¹

Gândiți-vă la privirea iubitoare a unui prunc, la îmbrățișarea expansivă a unui copil de doi-trei ani, la apropierea prilejuită de povestea spusă înainte de culcare sau de o plimbare mână-n mână făcută în tăcere. Aceste momente de conexiune sufletească cu copiii noștri se numără printre marile recompense pentru munca grea a părintelui. Și totuși, această conexiune ne ocolește de multe ori. Ne trezim înțepeniți pe poziții de combatanți, în loc să fim umăr la umăr într-un parteneriat. Restul ne e cunoscut tuturor: sugarul imposibil de alinat, copilul de doi-trei ani cuprins de crize de nervi, școlarul de clasa a treia supărat din cauza orei de culcare, puștiul de doisprezece ani care stă bosumflat în camera lui.

Exuberanța firească a copiilor și tendința lor de a explora lasă deseori locul atitudinii pe care eu o numesc „ripostă vehementă” sau ascunderii în spatele unui joc electronic ori al unei uși încuiate. În același timp, iubirea noastră părintească profundă e înlocuită de indignare și iritare, ba chiar de furie. Cicălim sau pedepsim ori spunem: „Foarte bine, stai în camera ta”, strigăm când ajungem la capătul răbdărilor sau pur și simplu din obișnuință — toate

astea fiindcă ne simțim neputincioși, respinși și ținuți la distanță. Vrem să restabilim conexiunea tot atât de mult pe cât vor copiii noștri, însă nu știm cum. Continuăm să-i iubim, dar nu prea ne mai aducem aminte privirile acelea ale bebelușului care ne topeau sau, dacă ni le aducem aminte, sunt o imagine dulce-amăruie, ca și cum apropierea de atunci ar fi pierdută pentru totdeauna.

Jocul — împreună cu parentajul prin joc — poate fi puntea îndelung căutată peste care ne putem întoarce la acea legătură afectivă profundă între părinte și copil. Jocul, cu exuberanța lui și comuniunea plină de încântare pe care o prilejuiește, poate să reducă stresul parentajului. Parentajul prin joc este o modalitate de a pătrunde în lumea copilului, în condițiile impuse de acesta, pentru a cultiva apropierea, încrederea și conexiunea. Când totul e bine în lumea copiilor, jocul este un teritoriu vast, în care ei sunt voioși, activi, cooperanți și creativi. Jocul este totodată mijlocul prin care copiii iau lumea în stăpânire, explorând-o, găsind înțelesul tuturor experiențelor noi și refăcându-se după supărările inerente ale vieții. Însă pentru noi, adulții, jocul nu e întotdeauna ușor, fiindcă am uitat foarte multe. Ba mai mult chiar, copiii și adulții par deseori să locuiască în lumi radical diferite, chiar dacă se află în aceeași casă. Activitățile preferate ale celui alt ne par plictisitoare sau ciudate: cum poate să-și petreacă toată după-amiaza îmbrăcându-și păpușile? Cum pot să stea toată seara vorbind și atât?

Parentajul și joaca pot să pară contradictorii, dar uneori avem nevoie doar de un mic imbold ca să ne găsim unul pe altul și să ne simțim bine împreună. Odată eram la un concert în aer liber și dansam într-o parte cu fiica mea de nouă ani, când o mamă cu băiatul ei au venit în zona unde se dansa. Ea a schițat câțiva pași de dans, dar el a rămas locului, cu brațele încrucișate, prea timid ca să danseze acum, că ajunsese acolo. Băiatul avea șase-șapte ani. Mama lui, începând să se enerveze, l-a apostrofat: „M-ai târâit aici și acum nu vrei să dansezi?” El și-a strâns și mai tare brațele la piept și s-a înfipt la propriu pe picioare. Reflectând că e lesne de

anticipat ce va urma, am spus: „O, nu, dansează într-un stil nou“, am încrucișat brațele la piept exact ca băiatul și i-am zâmbit larg. El mi-a răspuns la zâmbet și și-a mutat mâinile în altă poziție, pe care am copiat-o. Mama lui a prins ideea din zbor și a început să-l imite la rândul ei. Am izbucnit toți în râs. Băiatul a început să-și miște umerii în ritmul muzicii, iar mama lui a exclamat: „Dansezi!“ Atunci copilul a început să danseze de-a binelea, distrându-se de minune. Ne-am distrat cu toții (inclusiv fiică-mea, care a așteptat răbdătoare câtă vreme am făcut „chestia cu parentajul prin joc“, după care mi-a cerut iarăși întreaga atenție). Stropul de atitudine jucăușă a schimbat deznodământul situației.

● Acest episod mărunț demonstrează că parentajul prin joc poate fi folosit oriunde și oricând, nu doar în perioadele alocate special pentru joacă. Parentajul prin joc începe cu jocul, dar include multe altele — de la alinarea unui bebeluș care plânge până la cutureieratul unui mall, de la bătăile cu perne până la scoaterea roților ajutătoare de la bicicletă, de la negocierea regulilor până la confruntarea cu urmările în plan afectiv ale unei accidentări pe terenul de joacă, de la pregătirea pentru școală până la ascultarea temerilor și visurilor copilului înainte de culcare. Din păcate, aceste interacțiuni simple par uneori intangibile sau pline de complicații și de resentimente.

● Adevărul e că în viața noastră, a adulților, nu există prea mult loc pentru amuzament și jocuri. Zilele noastre sunt pline de stres, obligații și muncă. Ne simțim înțepeniți și oboșiți și ne plictisim repede când încercăm să ne așezăm pe podea ca să ne jucăm cu copiii — mai ales dacă asta urmează după o zi stresantă de servicii sau de treburi gospodărești. Poate că inițial suntem dispuși să facem ce vor ei — ca mama de la concertul în aer liber —, dar apoi ne enervăm dacă ei nu se joacă așa cum ne așteptăm sau dacă ne cer prea mult.

● Alții dintre noi ar putea să nu fie în stare să-și lase deoparte spiritul competitiv sau nevoia de a deține controlul. Ne plictisim, devenim iritabili și frustrați; nu știm să pierdem; ne preocupă să ne

învățăm copilul să arunce mingea corect, când el vrea doar să dăm pase. Ne plângem de durata scurtă a atenției *copiilor*, dar noi cât putem să ne jucăm cu bile, cu păpuși Barbie, Monopoly sau jocuri imaginative înainte de a ne plictisi și de a fi distrași sau de a ne învinge senzația că munca sau pregătirea cinei e mai importantă?

În grupa pregătitoare de la grădiniță, fiica mea a inventat un joc excelent care m-a ajutat să folosesc joaca în loc să strig la ea să se pregătească mai repede de plecare. Într-o dimineață, a coborât la parter, s-a ascuns după ușă și mi-a șoptit: „Prefă-te că n-am coborât și că vom întârzia și ești foarte supărat”. Așa că am strigat spre etajul casei: „Întârziem și sunt *foarte* supărat!”, am început să gesticulez furios și să bat din picior. În acest timp, ea stătea după ușă și chicotea cu mâna la gură. Am continuat: „Ai face bine să cobori, că dacă nu, plec fără tine. Merg *singur* la grădinița Big Oak!” Ea a început să râdă tare, dar m-am prefăcut că n-o aud. Lăsând-o să iasă pe furiș înaintea mea, m-am făcut că plec din casă fără ea, cu mult tam-tam și, pasămite, fără să-i observ prezența. Ea a urcat în mașină, iar eu m-am prefăcut că vorbesc singur cu voce tare: „Sunt foarte supărat! Educatoarele vor întreba: «Unde-i Emma?», iar eu voi spune: «Nu era gata, așa că am plecat fără ea»”. Fiică-mea chicotea de zor și făcea eforturi să nu lase să se vadă că e lângă mine. Făcea din pregătirea pentru grădiniță un lucru amuzant pentru *mine*! Supărarea prefăcută m-a ajutat să nu fiu supărat cu adevărat, iar jocul în locul strigătelor a ajutat-o pe ea să se pregătească mai repede!

DE CE SE JOACĂ COPIII?

Unii copii sunt conducători, alții sunt subordonați; unii preferă să se joace de-a parada modei, pe când alții sunt atrași de jocurile cu mingea. Dar instinctul de a se juca există la toți copiii, înmugurind imediat după naștere și înflorind pe deplin la doi-trei ani.

Jocul e posibil oriunde și oricând — e un univers paralel al fanteziei și imaginației, în care copiii pătrund după voie. Pentru adulți, jocul reprezintă o activitate de timp liber, dar pentru copii, seamănă mai degrabă cu un serviciu. Spre deosebire de mulți dintre noi, adulții, ei își iubesc de regulă serviciul și rareori își doresc o zi liberă. Jocul constituie totodată principala modalitate a copiilor de a comunica, de a experimenta și de a învăța.

Când copilul nu vrea sau nu poate să se joace, înțelegem imediat că are o suferință afectivă însemnată, la fel ca adultul care nu poate să muncească sau refuză să vorbească. Deseori, copiii grav abuzați și neglijati trebuie să fie învățați să se joace, înainte de a putea beneficia de pe urma terapiei prin joc. De ce ne pare atât de abominabilă ideea folosirii copiilor ca mână de lucru? Fiindcă ea înseamnă că acești copii cresc fără a-și trăi copilăria, fără să se joace. E și mai rău când munca lor e exploatată pentru ca adulții să aibă mai mult timp liber, după cum ilustrează această poezie din secolul al XIX-lea semnată de Sarah Norcliffe Cleghorn:

Golful e atât de aproape de fabrică

Golful e atât de aproape de fabrică,
Încât aproape-n fiecare zi
Copiii ce trudesc se pot uita pe geam
Să-i vadă pe oamenii mari jucându-se.

Mulți experți descriu jocul ca pe un tărâm — un tărâm al magiei și imaginației, în care copilul poate fi întru totul el însuși. Psihologul Virginia Axline scria despre copiii preșcolari: „Ei pot să-și construiască un munte, să urce până-n vârful lui fără niciun pericol și să strige, ca să-i audă întreaga lume: «Pot să-mi construiesc un munte și pot să-l dărâm. Aici sunt mare!»”⁴² Am avut ocazia să-mi aduc aminte de caracterul elementar al jocului la aniversarea de trei ani a fetiței mele. Organizasem tot felul de jocuri pentru copii, în parcul aflat peste drum de casa noastră și, desigur,

fiind psiholog, le-am explicat copiilor toate aceste jocuri complicate; ei însă stăteau și se uitau la mine de parc-aș fi căzut din lună. Nu prea știam ce să fac. Copiii erau prea plini de energie ca să se întoarcă în casă, dar jocurile mele nu-i atrăgeau. A intervenit soția mea, spunând: „Să vă văd pe toți alergând până-n capătul celălalt al parcului și înapoi!“ Au traversat parcul în fugă, bucuroși, țipând și râzând, apoi s-au întors și s-au trântit pe jos, chicotind și gâfâind de zor. S-au uitat la mine, iar un băiețel m-a întrebat: „Ne-a plăcut, putem să mai mergem o dată?“ Am prins ideea.

Totuși, nu mă satur să vorbesc despre latura serioasă a jocului. Jocul e distractiv, dar e totodată plin de sens și complex. Cu cât animalul e mai inteligent, cu atât se joacă mai mult. Spre deosebire de melci sau de copaci, orice ființă umană învață lucruri noi despre lume și despre sine, prin descoperire și practică. O parte din învățare se produce automat, în virtutea faptului de a fi viu, dar o mare parte se produce prin joc. Copilăria la oameni a devenit tot mai lungă, ceea ce înseamnă tot mai mult timp disponibil pentru joacă. Jocul e important nu numai fiindcă ocupă atât de mult din viața copiilor, ci și întrucât chiar și cele mai banale jocuri au nenumărate niveluri de semnificație.

Să luăm un joc aparent simplu, cum ar fi pasele cu mingea — copilul și părintele își aruncă unul altuia mingea de baseball. Ca atunci când studiem apa dintr-un iaz la microscop, observarea atentă a unui joc de pase arată că se întâmplă chiar sub nasul nostru foarte multe lucruri. Copilul își dezvoltă coordonarea mână-ochi și abilitățile motorii grosiere; cei doi se bucură de timpul special pe care-l petrec împreună; copilul exersează o deprindere nouă până ajunge s-o stăpânească perfect, după care o etalează cu bucurie; ritmul mingii care zboară de la unul la altul e o punte ce restabilește o legătură profundă între adult și copil, iar comentariile precum „Bună încercare!“ și „Ai prins-o bine!“ îi consolidează copilului încrederea în sine și în părinte.

Dar acest joc simplu poate să continue, de asemenea, curenți afectivi subterani puternici. Un tată care venea la mine la terapie

a descris o partidă de pase în timpul căreia băiatul lui îi arunca mingea de fiecare dată cu o forță teribilă. Puterea cu care arunca băiatul mingea îi arăta cât de furios și frustrat era acesta. Am înțeles împreună că poate fiul lui îl întreba de fapt: „Poți să prinzi ce-ți arunc? Ceea ce simt e prea mult pentru tine? Sunt în siguranță în fața impulsurilor mele, a furiei mele?” Alt băiat iubea jocul de pase, dar de fiecare dată când nu reușea să prindă mingea începea să plângă, făcea crize de nervi și-i reproșa tatălui: „Ți-am spus s-o arunci mai jos, nu mă ascuți niciodată!” În acest caz, copilul părea să folosească jocul ca modalitate de a-și descărca o mare cantitate de suferință, fără nicio legătură cu baseballul.

☛ Nu toate partidele de pase și momentele de joacă cu un copil conțin aceste niveluri de semnificație, dar jocul are întotdeauna semnificații mai profunde decât credem de obicei. În primul rând, jocul e un mod de a încerca rolurile și aptitudinile adulților — exact ce fac puii de leu când se luptă între ei. Puii de om fac tărăboi și se joacă de-a casa. Pe măsură ce descoperă lumea și ce sunt ei în stare să facă în lume, copiii își dezvoltă încrederea în forțele proprii și abilitățile.

☛ Jocul reprezintă totodată o modalitate de apropiere și, mai important chiar, o cale de a restabili legătura după o pierdere a apropierii. Cimпанzeilor le place să se gâdile reciproc în palmă, mai ales după ce s-au certat. Așadar, al doilea scop al jocului slujește nevoii noastre incredibile — aproape insașiabile — de atașament, afecțiune și apropiere.

☛ Al treilea scop al jocului la copii — și poate că acesta e unic pentru oameni — este acela de refacere după suferința afectivă. Gândiți-vă la copiii care au avut o zi proastă la școală. Vin acasă și vă arată pe o cale sau alta că îi doare ceva. Vorbesc despre cele întâmplate sau sunt țăfnoși și nesuferiți, se încuie în camera lor sau insistă să primească un plus de atenție, dar de cele mai multe ori folosesc în mod spontan jocul ca să se simtă mai bine. Poate că se joacă de-a școala, numai că de data asta ei sunt profesorul. Poate joacă un joc video și nimicesc o vreme inamici extraterestri. Sau

poate că-i dau telefon unui prieten și discută incidentul, lucru pe care-l fac deseori copiii mai mari și adulții, în loc să se joace. Prin jocul de rol sau prin relatarea întâmplării, scena poate fi re-creată, numai că de astă-dată copilul deține controlul. Retrăirea incidentului în această manieră permite vindecarea afectivă. Evadarea într-o carte sau o partidă de tenis în forță pot fi și ele utile după o zi proastă.

O fetiță pe care o cunosc și care avea dificultăți mari la citire apela de fiecare dată, când se întorcea de la școală, la un lucru la care era foarte pricepută — desenul —, iar înainte de cină le arăta părinților ce a desenat. Astfel, într-o clipă minunată, restabilirea legătura cu ei, își recăpăta simțul competenței și scăpa de frustrarea și umilința născute din sentimentul de eșec de la școală.

Înainte de a vorbi mai detaliat despre aceste semnificații profunde ale jocului aș vrea să repet că jocul e *distractiv*. Teoretic, timpul petrecut cu copiii e vesel. Educatoarea fiicei mele mi-a spus că preșcolarii râd în medie de trei sute de ori pe zi. Ce s-ar întâmpla dacă am face-o și noi? Haideți să ne amuzăm mai mult: să cântăm cântece caraghioase, să cădem teatral, să exagerăm, să ne batem cu perne, să spunem glume! Dacă sunteți frustrați pentru că trebuie să-i amintiți copilului vostru pentru a douăsprezecea oară să-și împacheteze mâncarea pentru școală sau să ducă gunoiul, data viitoare încercați să cântați solicitarea cu o voce ca de operă, în loc de a folosi tonul de cicăleală obișnuit. Veți reuși cel puțin să-i atrageți atenția.

După cum vom vedea însă, parentajul prin joc înseamnă mai mult decât simpla joacă. Putem interacționa în mod jucăuș sau la un nivel afectiv profund, indiferent ce facem: realizând treburi gospodărești, practicând sporturi, făcând teme acasă, stând pur și simplu împreună, uitându-ne la televizor, ținându-ne copiii în brațe și chiar impunând disciplină.

CULTIVAREA APROPIERII ÎN LOCUL IZOLĂRII

Încă de la primele priviri pline de iubire, bebelușii și părinții încep să folosească jocul ca pe o cale de a stabili legătura dintre ei. Orice joc pe care oamenii îl joacă cu plăcere îi poate apropia mai mult, dar unele jocuri chiar *vizează* legătura interumană. Jocurile precum cucu-bau, de-a „v-ați ascunselea” și prinselea sunt construite în jurul ideii de apropiere și distanță. Am discutat în cabinet cu doi părinți al căror băiețel inventase un joc minunat, de stabilire a legăturii. Le cerea părinților să se așeze pe canapea, după care venea în fugă și se arunca între ei. Părinții se întreceau apoi cine pune mâna pe el primul și, de regulă, totul se transforma într-un joc de-a „trasul funiei”, cu funie umană și cu multe chioteli. Jocul e unul dintre cele mai bune mijloace de construire a apropierii, inventate vreodată. Cred că din acest motiv, copiii de vârstă școlară cărora li se cere să definească jocul se concentrează asupra elementului de legătură interumană al jocului: jocul este ceea ce faci cu prietenii tăi.³

Când avea cinci ani și iubea jocul imaginativ, fetița mea îmi spunea uneori, dacă începeam să mă enervez pe ea: „Hai să ne prefacem că tu ești tata, eu sunt fetița și tu ești supărat pe mine”. Îmi spunea în sinea mea că nu va fi deloc greu să mă prefac, dar în scurt timp ajungeam să râdem în loc să ne certăm. Mi-am zis că e foarte isteată să transforme disonanța în conexiune prin intermediul jocului; mai târziu am citit despre modul în care folosesc cimpanzeii jocul imaginativ și am fost și mai impresionat.⁴

Cimpanzeii se ceartă des între ei, mai ales masculii adulți, dar sunt și experți în reconciliere. Le plac foarte mult împăcărilor. Câteodată, când doi cimpanzei au dificultăți cu împăcarea după o confruntare, unul dintre ei se prefacă că a găsit ceva interesant în iarbă. Trămbițează și strigă și toți ceilalți cimpanzei vin să vadă ce a găsit. Cum, de fapt, în iarbă nu e nimic, pleacă toți pe rând —

mai puțin celălalt implicat în confruntare. Cei doi foști rivali continuă să țină entuziasmați de acel ceva imaginar din iarbă. Apoi, într-un final, se potolesc și încep să se purice reciproc — la cimpanzei, semnul prieteniei restabilete.

Dacă cimpanzeii și copiii de cinci ani fac apel la joc pentru a restabili legătura dintre ei, cred că putem cădea de acord că ideea e elementară. Însă uneori, copiii nu stabilesc sau restabilesc legături cu atâta ușurință. Se simt atât de izolați, încât se retrag într-un colț sau înaintează agresiv, balansându-și brațele. Ar putea să fie enervanți, supărători sau agasați de-a dreptul în încercările lor disperate de a ne transmite că au nevoie de mai multă apropiere. Aceste situații ne cer să instituim mai mult timp de joacă, nu să împărțim pedepse sau să-l lăsăm singur-cuc pe copilul însingurat.

Când se simt izolați, copiii pot să pară retrași și deprimați sau pot părea hiperactivi, incapabili să fie atenți, să stea locului sau să se potolească. În ambele cazuri, copilul *nu* e prietenul lumii întregi, cum e cazul copiilor capabili să restabilească legătura cu adultul.

- Un copil însingurat spune: „Mă plictisesc“.
- Un copil de doisprezece ani suspină: „Nimănui nu-i place de mine“.
- Un părinte spune: „Nu știu la ce se gândește fetița mea de trei ani; uneori pare foarte tristă, dar nu-mi spune care-i ne-cazul“.
- Încerci să-ți determini fiica să-i dea telefon unei prietene, iar ea țipă: „Nu pot s-o sun! Dacă nu-i acasă?“
- Un copil de opt ani stă întotdeauna la marginea terenului de joacă, chiar și după ce ajunge să-i cunoască bine pe ceilalți copii. Spune: „Nu-mi place să joc fotbal“.

Cea mai frecventă reacție a părinților la izolarea copiilor este enervarea sau îngrijorarea. Ne concentrăm asupra comportamentului supărător fără să vedem durerea pe care o ascunde sau vedem

durerea foarte clar și ne simțim incapabili s-o alinăm. Acestea sunt momente dificile pentru orice părinte. În aceste cazuri avem nevoie de cheia cu care să descuiem ușa fortăreței izolării și să-l ajutăm pe copil să iasă din nou pe câmpiile jocului. Parentajul prin joc ne oferă această cheie.

În timp ce scriam acest capitol, o mamă cu care lucrasem m-a sunat ca să-mi spună cum a folosit principiile parentajului prin joc pentru a restabili legătura cu băiatul ei. De la întoarcerea părinților dintr-o vacanță de weekend în care plecaseră fără el, David, de trei ani, nu era deloc în apele lui.

„David e din cale-afară de lipicios și de plângăreț, mi-a spus mama. De fiecare dată când încerc să ies din casă sau chiar din cameră, se agață de mine ca de colacul de salvare. Ieri aveam programată partida săptămânală de tenis cu o prietenă. E singurul fel de mișcare pe care-l fac și cel mai valoros interval de timp pe care mi-l aloc doar mie, în toată săptămâna. Imediat ce m-a văzut mergând spre ușă cu racheta de tenis, David mi-a cuprins piciorul cu brațele și a început să plângă, cerându-mi să nu plec. Am încercat să-i explic că e vorba despre «timpul de joacă al mamei», dar el s-a agățat și mai tare. Mi-am dat seama că situația va degenera într-o luptă majoră pentru dominație și nu m-a lăsat inima să-l dezlipesc de mine și să i-l dau bonei.

Apoi mi-am amintit ce discutasem cu dumneavoastră. În loc să mă desprind de David, l-am ridicat și l-am dus pe canapea, apoi i-am spus pe un ton bucurat: «Bine, n-o să joc tenis. Rămân aici, cu tine și trag un pui de somn. Sunt așa de obosită! Ce pernă comodă!» Am căscat, m-am culcat cu capul pe el și m-am prefăcut că sforăi tare. El a început să râdă și mi-a pus mâna la gură, ca să-mi domolească sforăiturile. M-am prefăcut că mă trezesc și mă uit în jur, spunând: «Unde-i David? Perna asta are cocoloși și se și foieștele!» Apoi m-am prefăcut că adorm la loc, folosindu-l drept pernă și sforăind din nou.

După alte câteva minute de chicoteli, David m-a împins de pe el și mi-a spus: «Du-te, du-te, întârzi la joacă!» Ne-am dăruit unul

altuia o îmbrățișare drăgăstoasă de rămas-bun, la ușă, iar el s-a simțit foarte bine fără mine. Când m-am întors acasă, mi-a arătat ce desenase: pe mine jucând tenis cu o rachetă imensă.“

CULTIVAREA ÎNCREDERII ÎN SINE ÎN LOCUL NEPUTINȚEI

La ce vă gândiți când auziți expresia „jocul de-a doctorul”? Pentru cei mai mulți oameni, primul gând pe care-l asociază la această expresie se referă la explorările sexuale secrete ale copiilor: „Îmi arăți ce ai și-ți arăt și eu ce am“. Acest tip de joc de-a doctorul ilustrează maniera copiilor de a folosi jocul ca să-și exploreze propriul corp. Deși jocul de-a doctorul și alte forme de explorare sexuală sunt uneori greu de acceptat pentru adulți, ele constituie, de fapt, doar o formă aparte a „jocului de-a casa“. În definitiv, casa are multe camere și pe majoritatea copiilor îi interesează foarte tare ce se petrece în fiecare dintre ele. Prin joc, ei exersează gătitul, curățenia, mersul la serviciu, cearta, îngrijirea bebelușului — toate activitățile adulte pe care le văd în jurul lor. Acest tip de practică în joacă, repetată la nesfârșit, le sporește încrederea în ei înșiși.

Copiii mici se joacă și ca să învețe despre lume. De ce nu ne amuză când copilul nostru de doi-trei ani își lasă mâncarea să cadă, pentru a suta oară, de pe scaunul special înalt? Pentru că noi știm despre gravitație (și trebuie să curățăm pe jos). El însă e extrem de amuzat, pentru că tot ce există în univers e nou, interesant și se pretează la descoperirea prin joacă — inclusiv strâmbăturile și sunetele caraghioase pe care le facem încercând să-l determinăm să se oprească.

Am spus anterior că, la vârste mai mari, copiii definesc jocul drept ceea ce faci cu prietenii. Copiii de doi-trei ani și preșcolarii

definesc însă jocul drept a face ce vrei.⁵ Această autonomie este o parte din aspectul legat de putere al jocului. Pe la șase luni, nepoata mea, Bailey, avea o zornăitoare în formă de ciorchine de strugure, pe care îi plăcea foarte mult să o scuture. Părinții ei au poreclit-o „șefa strugurilor“. Când poți alege ce să faci e mai probabil că te vei implica profund în acel lucru.

Am avut o perioadă cu fiica mea, în timpul grupei pregătitoare de la grădiniță, când nu voia să se îmbrace singură. Mă considera rău pentru că nu mergeam s-o îmbrac sau să-i țin tovarășie, așa cum făcusem în ceilalți ani de grădiniță. Eu, pe de altă parte, mă gândeam că e dificilă și necooperantă, fiindcă știam că se poate descurca singură. În loc să spună că-i e urât singură, insista că *nu poate* să se îmbrace singură. Această atitudine de neajutorare, de neputință mă frustra — la fel și faptul că aveam lucruri mai bune de făcut dimineața.

Mi-a trebuit mult timp ca să înțeleg că cicăleala nu va ajuta. În cele din urmă, mai mult din disperare decât din iscusință, am luat două dintre păpușile ei și am făcut-o pe una să spună (pe un ton răutăcios): „O, *ea* nu se poate îmbrăca singură, *ea* nu știe să se îmbrace singură!“ Apoi am făcut cealaltă păpușă să spună (pe un ton vesel, încurajator): „Ba poate, zău că poate!“ Prima a replicat: „O, nu, e ridicol! Are doar cinci ani, nu se poate îmbrăca singură“. Cumva, se întâmpla de fiecare dată că păpușa cea răutăcioasă n-o privea pe Emma îmbrăcându-se singură. Comenta: „Vezi, nu s-a îmbrăcat singură“, iar cealaltă păpușă striga: „Ba da, s-a îmbrăcat! N-ai fost tu atentă!“ Între timp, Emma nu doar că se îmbrăca singură, ci și râdea în loc să protesteze. Eu râdeam în loc să mă agită sau să bat din picior cu nerăbdare, ca s-o grăbesc.

După ce am jucat acest joc doar de câteva ori, Emmei i-a intrat în obicei să se îmbrace singură și n-a mai trebuit să-mi petrec fiecare dimineață inventând dialoguri între păpuși. Câteodată se mai întâmpla ca, în loc să fie mocăită și să mă scoată din sărite, să spună: „Hai în cameră și fă-te că ești oamenii aceia care spun că nu mă pot îmbrăca“. Atitudinea jucăușă a transformat un moment

încărcat de frustrare pentru amândoi într-un lucru distractiv, plăcut și de natură să-i întărească încrederea în ea. Emma și-a învins sentimentul de singurătate și neplăcere și s-a obișnuit cu o cale nouă. Desigur că, pentru a ajunge aici, a trebuit să investesc în avans niște timp. Așa cum știe orice părinte, un astfel de timp e uneori greu de găsit, dar a dat rezultate în foarte scurtă vreme. Dacă iau în calcul timpul pe care-l petreceam înainte cu cicăleală, frustrare și supraveghere, am ieșit chiar în câștig.

Copiii prea des frustrați sau care nu pot folosi jocul pentru a-și lua în stăpânire lumea se retrag în ceea ce eu numesc „turnul neputinței”. Pajiștile și câmpurile sunt ademenitoare, dar, ca să se poată juca pe cuprinsul lor ei au nevoie de încredere în sine. Încuiați în acest turn, incapabili să se joace liber, acești copii pot să pară slabi și neajutorați — sau pot să alerge prin turn, părând dezlănțuiți și imprudenți, ba chiar agresivi, dar simțindu-se în sinea lor neputincioși. Dacă acești copii se tem prea tare că vor suferi, dacă se așteaptă să fie respinși sau nu pot să creadă că lumea le aparține și pot s-o exploreze, se retrag: „Nu vreau să...”, „Nu pot să...”, „Nu mă pricep la...”, „Timmy mă lovește!”

Totuși, neputința se manifestă câteodată în forme nedumeritoare. O mamă îngrijorată se exprima astfel: „Spuneți că băiatul meu se simte neputincios. Atunci cum se face că e trimis acasă de la școală pentru că a lovit alți copii? Cum se face că profesorii se tem de el?” Neputința e o fortăreață bine apărată, perfectă ca ascunzătoare, dar e bună și pentru lovituri preventive: „Te urăsc! Ia de-aici! (cu o lovitură de picior, un brânci sau o mușcătură)” „Ești prost!” „Eu joc numai dacă pot fi căpitan.”

Așa cum parentajul prin joc oferă cheia cu ajutorul căreia copiii pot descuia turnul izolării, interacțiunea jucăușă cu copiii îi ajută și să-și dobândească încrederea în ei înșiși, necesară ca să iasă din turnul neputinței.

CULTIVAREA VINDECĂRII AFECTIVE ÎN LOCUL SUFERINȚEI AFECTIVE

Copiii nu folosesc jocul de-a doctorul doar ca mască prin care să dea o aparență mai respectabilă explorărilor lor sexuale. Uneori, când se joacă de-a doctorul, copiii se prefac că cineva e bolnav sau rănit. Acest tip de joc de-a doctorul ilustrează cum folosesc copiii jocul ca să se vindece după un incident traumatic de proporții mai mari sau mai mici.⁶ Unei fetei de trei ani i se face o injecție în cabinetul medicului. De-a ce vrea să se joace când se întoarce acasă? De-a doctorul, firește. Și cine vrea să fie? Medicul sau asistenta, persoana care administrează injecția — cu siguranță, *nu* pacientul. Și cui vrea să-i facă injecția? Prima ei alegere e un părinte sau alt adult. Dacă nu e niciunul disponibil, ar putea să facă apel la un animal de pluș sau o păpușă. Și cum vrea să decurgă jocul? Vrea să te prefaci că țipi, spunând: „Nu, nu, *te rog*, nu-mi face injecție! Urâsc injecțiile! Nu, nu, nu!” și să te porți ca și cum ai simți o durere și o groază de neînchipuit.

Această reacție îi permite copilului să se afle pe poziția cu mai multă putere. E un joc simplu de inversare a rolurilor (cel care a primit injecția este acum cel care-o administrează), dar e foarte satisfăcător. Injecția primită a făcut-o pe fetiță să se simtă neputincioasă și i-a adus aminte de toate micile frustrări pe care le-a trăit, toate situațiile în care n-a putut alege ce să facă, ce să mănânce sau cu ce să se îmbrace — milioanele de lucruri pe care copiii n-au dreptul să le decidă în viața lor. N-a fost în niciun caz ideea ei să meargă în ziua aceea să i se facă injecție. Jocul de-a doctorul în această manieră îi permite să se vindece, pentru că are posibilitatea să-l vadă pe *părinte* neajutorat, neputincios și privat de demnitate, în timp ce *ea* poate fi cea puternică.

Injectia din joc e prefăcută, însă nevoia de vindecare afectivă e reală. Copilul alege acest joc imaginativ pentru că vrea o mână de ajutor ca să-și gestioneze sentimentele autentice legate de injectia reală. Jocul n-a fost de dragul amuzamentului (deși copilul se amuză cu el), ci are un scop anume: retrăirea incidentului, dar de astă-dată cu exteriorizarea sentimentelor de frică — de obicei, prin chicote. Din acest motiv, copilului îi place să repete de nenumărate ori acest fel de joc.

Cunoaștem cu toții secvența din benzile desenate comice în care șeful strigă la tată, tatăl strigă la mamă, mama strigă la copil, copilul își îmbrâncește fratele mai mic, fratele mai mic îi dă un șut câinelui, iar câinele face pipi pe covor. (Eu numesc acest lucru „cartoful fierbinte afectiv“.) Soluția de ieșire din acest ciclu este ca adulții să-i ajute pe copii în mod activ să se vindece. Spre deosebire de frații mai mici ai copilului, noi putem tolera acul imaginar fără să protestăm: „De ce ești tu doctorul de fiecare dată?” sau să strigăm „Mamă, Ronnie mă împunge!” Din păcate, fiindcă suntem adulți civilizați, e mai probabil să spunem: „Pleacă, sunt ocupat!” sau „Lasă-mă în pace, urâsc acele!”, în loc să intrăm în jocul lor. Desigur că uneori copilul n-are nevoie de joc, ci doar de niște brațe în care să se ghemuiască și să plângă pentru că injectia a durut foarte tare.

Când sunt descurajați sau pedepsiți pentru că încearcă să se vindece afectiv în această manieră jucăușă, copiii se închid în ei. Ar putea încerca să se simtă mai bine pe căi mai puțin jucăușe, cum ar fi să găsească un ac adevărat și să-și înțepe cu el frățiorul mai mic sau pisica. Sau ar putea să-și îngroape temporar sentimentele, cel puțin până când trebuie să meargă din nou la doctor, iar atunci fac o criză de țipete de proporții. Când vedem un copil temător, violent sau scăpat de sub control, de regulă nu ne oprim să punem lucrurile cap la cap. Nu ne trece prin minte să ne întrebăm dacă acest copil a avut ocazii suficiente de a asimila și depăși experiența prin joc sau prin conversație. De obicei vedem doar comportamentul problematic, care ne înfurie sau ne

îngrijorează atât de mult, încât nu ne gândim să-l rezolvăm cu ajutorul jocului.

O prietenă de-a mea, Lori, se afla pe un teren de joacă, unde vorbea cu o femeie cu care abia făcuse cunoștință și se juca cu cei doi copii ai femeii, o fetiță de trei ani și frățiorul ei mai mic. Fiindcă Lori e foarte îngăduitoare cu luatul la trântă și joaca zgomotoasă, copiii au cotropit-o în scurt timp. Mama lor a fost de părere că ar trebui să se potolească. Înainte ca Lori să apuce să spună ceva, mama a plesnit-o cu putere pe fetiță. Prietena mea se simțea sfâșiată: se opune vehement bătutului copiilor și voia să-i spună mamei că greșește, dar știa că aceasta nu are deloc dispoziția necesară ca s-o asculte în acel moment. Toată lumea era supărată și mânioasă, așa că Lori a hotărât s-o supravegheze pe micuța care primise bătaie. Fetița a luat imediat un băț și s-a dus la fratele ei mai mic. Lori a prins-o la țanc, cu blândețe, a tras-o deoparte, i-a luat bățul și i-a spus pe un ton jucăuș: „Ooo, asta nu!“ Fetița a râs cu poftă și a vrut să joace jocul iarăși și iarăși. Și-a uitat complet imboldul de a-și plesni fratele (cel puțin pentru moment). Mama, care și-a dat seama că prietena mea a dezamorsat o situație ce putea fi periculoasă fără să strige sau să lovească, le-a urmărit cu mare interes joaca.

Ne putem închipui fără greutate ce pedeapsă ar fi primit această fetiță dacă ar fi reușit să-și bată fratele. Mama ar fi putut să se simtă pe deplin îndreptățită s-o pedepsească aspru, uitând că agresiunea începuse când ea își bătuse inutil fetița. În loc de asta, situația a fost rezolvată cu o atitudine jucăușă. Încercarea *ineficientă* a fetei de a se confrunța cu palma primită, lovind la rândul ei pe cineva mai mic, a fost transformată în vindecare *eficientă*, prin care nimeni n-a avut de suferit. Iar prietena mea nici n-a trebuit să facă multe; a rămas doar aproape de fetiță, s-a asigurat că nimeni n-o încasează și a folosit un ton relaxat și jucăuș. Fetița a făcut restul, hotărând să se joace de-a „încerc să lovesc bebelușul“, în loc să-l lovească *la propriu*.

Injectia în cabinetul medicului sau bătaia de la mama sau tata sunt doar două dintre miile de suferințe și umilințe care necesită

vindecare afectivă. Niciunui dintre noi nu i se împlinesc la perfecție toate nevoile; niciunul dintre noi nu iese din copilărie fără înjurii sau suferințe. Și asta nu e tot. Pe lângă marile traume și micile neplăceri, copiii trebuie totodată să prelucreze informațiile noi pe care le primesc în fiecare zi. Gândiți-vă doar câte miliarde de frânturi de date înseamnă asta pentru un copil! Enorm de multe lucruri sunt noi pentru copii și toate trebuie cernute și sortate. Jocul e mijlocul lor preferat de a face acest lucru. Din fericire, jocul e una dintre cele mai bune căi disponibile de a se vindeca după suferințe și de a procesa informațiile noi.

Un tată care m-a sunat să-mi ceară ajutorul mi-a spus că fiica lui are câțiva colegi de clasă care abia încep să învețe engleza. Acest lucru o fascina și săptămâni la rând, când se întorcea acasă de la școală, îi cerea: „Hai să ne prefacem că vorbim altă limbă“. Fetița și tatăl vorbeau fără noimă unul cu altul, prefăcându-se că folosesc limba altei țări. Tatăl era puțin îngrijorat că-i va auzi cineva și va crede că sunt insensibili și fac haz pe seama copiilor din Rusia și Japonia. L-am liniștit, spunându-i că fetița lui exersa de fapt empatia. Se confrunta cu un lucru absolut nou în singura manieră pe care o cunoștea: prin joc.

Jocul voios poate vindeca în mod spontan supărările minore, dar când rămân blocați în suferința afectivă, copiii nu prea reușesc să se joace voios. Sunt încuiați iarăși în turnul izolării sau în cel al neputinței. Poate fi greu să vă dați seama în care se află copilul vostru. Fiica voastră spune: „Nu vreau să merg la antrenament, sunt jalnică la fotbal!“ și voi vă întrebați dacă îi e rușine fiindcă fetele celalalte sunt mai bune la fotbal sau dacă are dificultăți de a-și face prietene în echipă. Un mic tiran din clasa întâi lovește pe cineva de fiecare dată când învățătoarea stă cu spatele. Se simte oare izolat de colegi și nu-și dă seama că purtarea lui nu va duce decât la și mai multă respingere sau își încearcă puterile ca să vadă cu ce lucruri poate scăpa nepedepsit, să vadă reacțiile oamenilor?

Unii copii — cei care suferă foarte tare — își petrec cea mai mare parte din timp resimțind din plin izolarea și neputința și

foarte puțin timp, sau deloc, jucându-se liber. Dar chiar și copiii cei mai sănătoși și mai iubiți se retrag în aceste două fortărețe când se simt înfricoșați, copleșiți sau abandonați. Gândiți-vă ce se întâmplă când copiii au o zi proastă. Par incapabili să se joace voioși și preferă să se ascundă sau să vă atace și să vă agaseze? Fac lucrurile mecanic, fără bucurie sau însuflețire reală? Poate că s-au blocat și repetă aceleași cuvinte sau jocuri la nesfârșit, fără să le vină idei noi și fără să se amuze prea mult. Poate că jocul lor e mai sălbatic decât de obicei sau mai imprudent. Acestea sunt semne de izolare și neputință.

☉ Dacă nu reușesc să se vindece cu ajutorul jocului, copiii se pot trezi inundați de emoții (cum sunt crizele de nervi). Ar putea să-i critice violent pe alții, să trântască sau să izbucnească în plâns la cea mai mică supărare. Alții ar putea să se retragă în camera lor sau să-și înăbușe complet orice sentiment (de exemplu, uitându-se la televizor fără să vadă nimic și schimbând canalele fără încetare). Par fără viață și fără vlagă. Adulții trec deseori cu vederea acest al doilea set de probleme. Fiindcă se face pe tăcute, înăbușirea emoțiilor poate fi confundată cu așa-zisa „cumințenie” — dar nu e nici pe departe un lucru bun.

☉ Când copiii se încuie într-unul dintre turnuri și ridică podul mobil în urma lor, părinții se întreabă cum să-i ajute. Am putea să ne simțim la rândul nostru neajutorați și respinși. Am putea să mergem chiar până la a ne retrage în fortărețele noastre de neputință și izolare, ceea ce ne face și mai ineficienți în interacțiunile cu copiii noștri.

☉ ☉ ☉

- „E un plod răzgâiat.”
- „Nu știu ce să fac cu ea.”
- „Mă detest când strig la ei, dar data următoare nu fac decât să strig iarăși.”
- „Se teme dintr-odată de apă, dar i-am plătit orele de înot un an întreg, așa că o să înnoate, că, dacă nu...”
- „Lasă-mă, sunt ocupat.”

Jocul e unul dintre cele mai potrivite moduri de a interacționa cu copiii, scoțându-i din blocajul afectiv sau din purtarea obraznică și atrăgându-i pe un teren al apropierii și al încrederii în sine.

DEPRINDEREA PARENTAJULUI PRIN JOC

Când discut cu părinții despre joacă, cineva spune de fiecare dată: „Eu nu prea mă joc cu copiii, e mai mult treaba soțului meu”. Alt comentariu frecvent e: „Copiii mei se joacă foarte bine singuri, n-au nevoie să mă implic”. Apreciez aceste răspunsuri, fiindcă mă provoacă să explic de ce jocul e atât de important pentru copii, de ce participarea la jocuri e atât de importantă pentru adulți și de ce atitudinea mai jucăușă e posibilă pentru orice părinte care e dispus să încerce.

Sper că următoarele paisprezece capitole oferă îndrumări clare pentru a străpunge zidurile ce-i despart pe copii de adulți și a descoperi modalități de apropiere sufletească. Parentajul prin joc oferă ajutor pentru cele mai dificile aspecte ale creșterii copiilor: crizele de nervi ale copiilor de doi-trei ani, mușcatul la preșcolari, anxietatea copiilor de clasa a treia, comportamentul scăpat de sub control al preadolescenților. Atitudinea jucăușă ne rezolvă bătăliile pentru îmbrăcat și pregătit dimineța, ne calmează nervii întinși la sfârșitul unei zile încărcate și reinstituie armonia în familie. Parentajul prin joc oferă o mână de ajutor chiar și atunci când atitudinea jucăușă pare un vis intangibil sau o glumă de prost gust. Când suntem epuizați sau la capătul răbdării tindem să credem că jocul nu va face decât să ne consume energia. Dar când interacționăm jucăuș cu copiii noștri, descoperim că dintr-odată chiar avem energie, atât pentru distracție, cât și pentru găsirea de soluții creative la probleme spinoase.

Mulți părinți îmi spun: „Eu n-o să pot fi niciodată așa de caraghios ca dumneavoastră”. Nu sunt sigur dacă s-o iau drept compli-

ment sau insultă, dar oricum ar fi, e un lucru care cere doar exercițiu. Contrar la ceea ce v-ar spune fiica mea, a trebuit să fac exerciții ca să fiu atât de caraghios cum sunt azi. A trebuit să-mi înving timiditatea și stânjeneala ca să mă joc cu ea pe instalația de cățărăt atunci când mi-a cerut-o, în loc să stau pe bancă, alături de ceilalți părinți. Atât timp cât suntem suficient de maturi ca să ne achităm de îndatoririle precum asigurarea siguranței și a traiului, copiii noștri vor și au nevoie ca noi să ne relaxăm. Nu cred că e firesc să lăsăm joaca în seama altora, care „se pricep mai bine”. De ce să se distreze numai ei?

În plus, dacă nu ne jucăm, pierdem mai mult decât distracția. Jocul e modul în care copiii își exprimă sentimentele și experiențele intime despre care nu pot sau nu vor să vorbească. Noi avem nevoie să auzim ce au de spus, iar ei au nevoie să împărtășească. De asta trebuie să ieșim în întâmpinarea copiilor pe terenul lor și în condițiile impuse de ei. Copiii nu spun: „Am avut o zi grea la școală, pot să-ți povestesc?”, ci spun: „Te joci cu mine?” Dacă acceptăm, ei ilustrează cele întâmplate cum știu mai bine — sau nu spun nimic, având nevoie să luăm noi inițiativa. Până să se încheie jocul, poate că reușim să-i ajutăm să-și întărească încrederea în ei înșiși și sentimentul intim că sunt iubiți — exact ceea ce au nevoie ca să se întoarcă la școală și să rezolve chiar ei problema. Dacă nu cred că ne vom juca, s-ar putea să nici nu ne-o ceară. Își văd de treburile lor, iar noi, de ale noastre și ratăm cu toții nenumărate ocazii de a restabili apropierea dintre noi.

Petrec mult timp în activitatea mea reintroducând jocul și atitudinea jucăușă în familii normale și obișnuite, dar care și-au pierdut întru câțva elanul și bucuria. Întârzasem cu câteva minute când am bătut într-o zi la ușa apartamentului prietenei mele, Connie, ca să mă joc cu ea și cu Brian, băiatul ei. Cei doi aveau unele probleme minore — nimic grav, doar lucrurile tipice pentru un băiat de nouă ani și mama lui: băiatul îi respingea îmbrățișările și sărutările, vorbea sarcastic, răspundea obraznic, nu-l interesa altceva în afară de sport, își ignora mama și tot ce era feminin. Mă mai jucasem cu

Brian o dată — au venit Connie cu Brian la noi acasă și am făcut schimb de copii, eu luptându-mă cu Brian în joacă, iar ea jucându-se cu păpuși Barbie cu fiică-mea. Ne-am distrat de minune și a fost o mare ușurare pentru toți: în sfârșit, un adult care știe să se joace; în sfârșit, un copil care vrea să joace un joc la care sunt bun!

De astă-dată, când am bătut la ușă, nu știam la ce să mă aștept. Când Connie a strigat „Intră!”, Brian a țipat: „Ai întârziat, idiotule!” Partida începuse deja. Am intrat și l-am întrebat în glumă: „Cum m-ai făcut?” L-am fugărit până-n camera cealaltă, unde s-a prăbușit pe canapea. L-am acoperit cu perne; el a sărit în sus și am început să ne batem cu pernele. Connie stătea lângă mine și chicotea. Îi plăcea să-i vadă obraznicia îndreptată, o dată măcar, spre altcineva; lui Brian îi plăcea să vadă că poate fi obraznic fără să se aleagă cu o predică, o pedeapsă sau cu încheierea timpului de joacă. Mie îmi plăcea că Brian ne arăta ce simte în adâncul sufletului. Dezvăluia — nu direct, ci făcându-mă idiot și bătându-mă cu o pernă — ceea ce eu numesc „punctele dificile”, punctele în care se simțea el însuși atacat sau prost.

Am pocnit-o pe Connie cu o pernă ca s-o atrag în joc. Relația dintre ei era importantă, nu a mea cu Brian. „Oho! Vrei să mă joc și eu?” a exclamat Connie. „Da!” a răspuns Brian. A urmat o grozavă bătaie cu pernele în trei. După două săptămâni am discutat cu Connie cum a receptat ea acea experiență de joacă. Simțea că experiența i-a îmbunătățit foarte mult relația cu băiatul ei, arătându-i că el chiar vrea în continuare să se joace cu ea și să fie apropiat de ea, chiar dacă pare deseori s-o îndepărteze. Și-a dat seama, de asemenea, că se simțea epuizată de îndatoririle legate de îngrijirea copilului — gătitul, dusul cu mașina la școală și la antrenamente și înapoi, ajutorul la lecții — și avea prea puțină energie pentru joacă. Totuși, porția bună de joacă a ajutat-o să înțeleagă nu numai cât de mult își dorea băiatul ei acest lucru și cât de necesar îi era, ci și cât de revitalizant poate fi acest mod de joacă. De atunci s-au jucat mult mai mult și, după descrierile lui Connie, nu sunt sigur cui îi place mai tare.

Capitolul 2

Alăturați-vă copiilor în lumea lor

Când ai de-a face cu un copil, păstrează-ți tot cumpătul
și așază-te pe podea.

AUSTIN O'MALLEY, 1915

Am învățat un joc excelent de la Jimmy, vecinul meu în vârstă de opt ani. Când verișoara lui mai mică venea în vizită, Jimmy o ducea la leagănele de peste drum. Stătea în picioare în fața ei și o împingea o dată. Când fetița venea înapoi spre el, Jimmy se așeza în așa fel încât tălpile ei să-l atingă ușor pe piept, după care cădea teatral și se prefăcea supărat pe ea. Se ridica și-i spunea: „Ai grijă să nu se repete!” Fetița râdea încântată, iar el relua cu răbdare jocul de nenumărate ori.

De ce e un joc atât de grozav? Pentru că reușește să acopere toate scopurile profunde ale jocului, pe lângă faptul că e pur și simplu amuzant. Contactul abia perceptibil e o modalitate excelentă de explorare jucăușă a conexiunii. Faptul că, în joc, copilului mai mic i se acordă rolul cu putere mai mare îi întărește încrederea în sine. În plus, să nu uităm că la doi-trei ani, când învață mersul, copiii cad deseori. Când altcineva cade într-o manieră caraghioasă, copilul mic are posibilitatea să-și descarce — în

valuri de râs — toată frustrarea pricinuită de mersul în picioare. Este o supapă mult mai bună decât să găsească alt copil mic și să-l îmbrâncească sau decât să scâncească să fie luat în brațe fiindcă mersul e atât de dificil.

Îl folosesc deseori pe Jimmy drept model când mă gândesc la modalități de a-i ajuta pe copii să iasă din turnurile gemene, cel al izolării și cel al neputinței, afară pe câmpurile întinse ale jocului exuberant și plin de încântare. Primul lucru pe care l-a făcut Jimmy la leagăne a fost să se alăture verișoarei mai mici *în lumea ei*. S-a plasat la nivelul ei și s-a jucat în modul cel mai distractiv pentru ea. Parentajul prin joc pleacă de la dorința de a stabili o legătură cu copiii, așa cum a stabilit Jimmy cu verișoara lui, și de la disponibilitatea de a le oferi copiilor rezerve nelimitate de dragoste, încurajare și entuziasm. Lărgirea nodului la cravată — la propriu și la figurat — ajută și ea, întrucât cei mai mulți dintre noi, adulții, ne simțim cam rigizi când încercăm să ne așezăm pe podea și să ne jucăm. Din moment ce amuzamentul și râsul sunt moneda curentă a jocului copiilor, ar putea fi necesar să facem unele eforturi ca să ne înseninăm puțin. Când conexiunea dintre noi și copiii noștri se întrerupe — ceea ce se întâmplă nu doar o dată —, jocul e cea mai bună punte care să ne readucă la legătura profundă dintre noi. Trebuie să fim pregătiți.

REINTRAREA ÎNTR-O LUME PE CARE AM CUNOSCUȚ-O CÂNDVA

Mulți adulți se simt intruși în această lume a jocului, în care locuiesc copiii — o lume pe care am cunoscut-o cândva, dar se pare că am uitat-o. Poate că privim această lume cu nostalgie, dorindu-ne să ne putem juca și acum la fel ca pe vremuri. Sau poate ne

bucurăm că suntem în sfârșit adulți, iar copiii se joacă singuri în camera alăturată sau afară. Un prieten de-al meu le spune copiilor săi, glumind doar pe jumătate: „Chemăți-mă numai dacă îi curge cuiva sânge“. Mulți adulți, și în special părinții ocupați, se împotrivesc ideii de a se alătura copiilor în lumea acestora. Îmi spun: „Copiilor le place să stea pe podea; mie, nu. Dacă îmi era dat să stau pe podea, genunchii nu mi-ar trosni atâta și nu m-ar deranja să mă murdăresc. Copiii nu pot să se joace singuri sau cu un prieten ori afară, cu copiii vecinului?“ Desigur, copiii pot și chiar ar trebui să se joace singuri sau cu prietenii o parte din timp. A fi lăsați de capul lor e util pentru ei fiindcă ajută la cultivarea independenței și *foarte* util, pentru că le oferă părinților un respiro ca să se odihnească, să-și termine treaba sau să pregătească cina. Când doi sau mai mulți copii rămân de capul lor, aceasta le permite să rezolve probleme singuri în timp ce se joacă liber, fără să-și facă griji cu privire la intervenția adulților. Copiilor le este benefic timpul petrecut departe de adulți și au nevoie de el. Nu trebuie să ne mutăm cu totul în lumea lor.

Dar pentru ca promisiunea jocului să rodească, copiii au nevoie ca adulții să se joace cu ei *o parte* din timp. Acest mod de joacă poate fi dificil pentru adulți la început, dar e o aptitudine pe care o poate deprinde oricine, cu exercițiu și dăruire. E totodată o sursă de amuzament. În ultimii zece, douăzeci de ani s-a scris mult despre puterea părinților și a altor adulți de a le face rău copiilor. Dar adulții au și puterea de a-i *ajuta* pe copii — nu doar să nu le stea în cale sau să-i ferească de pericole, ci și să-i ajute în mod activ să se dezvolte, să se vindece după o suferință și să întrețină legături interumane apropiate. Din moment ce copiii folosesc deja jocul pentru a stabili conexiuni, a se vindeca și a-și întări încrederea în sine, e un pas logic mai departe ca adulții să se joace cu ei pentru a le oferi mâna de ajutor suplimentară de care au nevoie.

O MÂNĂ DE AJUTOR

Jocul este principala cale de comunicare a copiilor. A împiedica un copil să se joace echivalează cu a împiedica un adult să vorbească și să gândească. A-i controla jocul minut de minut echivalează cu a controla fiecare vorbă spusă de cineva. Dar a-i lăsa pe copii să se joace complet singuri echivalează cu a petrece ziua împreună cu alți adulți, fără a vorbi deloc cu ei.

Rolul adultului în joc poate fi minim — să ofere o siguranță elementară și să fie prezent la nevoie. Unul dintre cele mai importante aspecte ale parentajului se desfășoară când suntem în altă cameră, iar copiii noștri se joacă fericiți, știind că vom merge la ei când ne cheamă. Poate că au nevoie doar de un public pentru scenetele și trucurile lor magice, să umple cineva cada și să scoată pălăriile din dulap sau să-i ducă cu mașina la un prieten. În aceste momente am putea să ne simțim mai degrabă servitori decât părinți — „Oricine poate face asta, de ce trebuie s-o fac eu?” Totuși, contează dacă sunteți voi: copiii au nevoie ca adulții față de care se simt cel mai apropiați să se afle în preajmă o parte din timp, chiar și atunci când n-au nevoie de mare lucru de la ei.

Brian și Shirley Sutton-Smith au scris în anii 1970 o carte minunată despre jocul cu copiii. Ei oferă un exemplu încântător de „finețe în participarea la joc”, cum spun eu. Autorii numesc acest lucru „interludiu de joc”.

„În timp ce tu dai de zor cu aspiratorul, copilul tău apare cu o valiză în mână și, ducându-se la ușă, îți face pa cu mâna: «Eu plec la spital. Pa!» Acest mic act al plecării poate fi repetat și de douăzeci de ori. Rolul tău e să intri în joc doar puțin, nu prea mult. Îi faci pa cu mâna, dar îți vezi de aspirat. Îi faci pa cu mâna și te prefaci că plângi,

dar apoi îți vezi de aspirat. În sfârșit, te duci la copil și îl întrebi: «Acum te-ai întors acasă?» «Da», răspunde el. E momentul să-l îmbrățișezi din răputeri, exclamând cât de mult te bucuri¹.

Firește, un interludiu de joc nu ajunge întotdeauna. Elementele cu semnificație profundă ale jocului se pot produce cu atâta ușurință și spontaneitate, încât nu le conștientizează nimeni (în afară de psihologii băgăcioși, ca mine). Părinții și copiii folosesc tot timpul jocul în aceste scopuri cu importanță afectivă, fără să se gândească prea mult la ele. Așa cum putem respira și pași fără să ne gândim deloc, copiii și adulții folosesc jocul în mod firesc pentru a stabili o conexiune, a întări încrederea în sine și a se vindeca după o suferință afectivă. Însă jocul cu sens ar putea să necesite mai mult efort și mai multă conștientizare din partea adulților. Copiii au o nevoie deosebită de participarea mai activă a adulților:

- când le este greu să stabilească legături cu cei de-o seamă sau cu adulții;
- când par incapabili să se joace liber și spontan;
- când apar schimbări în viața lor (începerea grădiniței, nașterea unui frățior sau a unei surioare, un deces sau un divorț în familie);
- când sunt în pericol.

Acum, haideți să vedem cum satisface jocul fiecare dintre aceste nevoi.

CÂND COPIILOR LE ESTE GREU SĂ STABILEASCĂ LEGĂTURI CU CEI DE-O SEAMĂ SAU CU ADULȚII

Austin era un băiat de zece ani care nu prea reușea să se joace voios și liber. Avea dificultăți în ceea ce privește prietenii, lucru deloc de mirare: singurul joc pe care voia să-l joace era o variantă dură de fotbal, care presupunea multe plăcări și lovituri de pumn. Pierdea repede orice partener dispus să se joace astfel cu el și se bosumfla ori de câte ori alți copii voiau să joace altceva. M-am consultat cu părinții lui și împreună am decis să alocăm perioade de joacă speciale cu fiecare părinte, care să presupună mult contact fizic jucăuș. Se lua la trântă în glumă, se băteau cu perne și îl purtau în cârcă prin casă; în plus, îi ofereau mai multe îmbrățișări și mai mult timp pentru dezmierdări. Dacă Austin începea să se poarte agresiv, făceau o pauză, apoi reluau jocul. Aceste schimbări mărunte au avut o influență uriașă asupra capacității lui de a se juca bine cu cei de-o seamă.

Statul de unul singur deoparte — nefericit — e un alt semn clar că un copil are dificultăți în stabilirea de conexiuni cu alții. Acești copii au nevoie ca adulții să facă eforturi suplimentare de a fi jucăuși, menite să-i ademenească de la izolare, către apropiere. Ar putea avea nevoie să exerseze joaca, așa încât să învețe cum să interacționeze cu cei de-o seamă. Iubirea, afecțiunea și atenția dăruite astfel îi vor ajuta să se angajeze în jocul cu alți copii cu încredere în ei înșiși și cu o atitudine jucăușă. S-ar putea, de asemenea, să aibă nevoie doar ca părintele să le acorde atenție, răbdător, în timp ce ei își croiesc drumul afară din vizuina lor de plictiseală și lipsă de chef și găesc ceva amuzant de făcut. În loc de asta, copiii sunt deseori pedepsiți sau ignorați când se simt deja excluși și însingurați. Statul de unul singur în propria cameră nu e modul cel mai bun de a dezvolta modalități mai bune de joc cu prietenii.

CÂND COPIII PAR INCAPABILI SĂ SE JOACE LIBER ȘI SPONTAN

Am predat, împreună cu colegul meu Sam Roth, un curs pentru profesorii din programele de după școală. Am încercat să stabilim distincția dintre două tipuri de joc, care necesită două niveluri diferite de implicare a adultului. I-am invitat pe profesori să descrie jocul „frumos”, iar ei au enumerat următoarele adjective: fluent, creativ, imaginativ, amuzant, adaptabil, cu includerea altora și co-operant. I-am întrebat de ce au nevoie copiii din partea adulților ca să continue acest tip de joc. Au enumerat siguranța, un mediu stimulator, o bază la care să se poată întoarce, materiale pentru joc și creații artistice și o rezervă de modalități de rezolvare a conflictelor, dacă lucrurile scapă de sub control. Am cerut apoi o descriere a tipului de joc care constituie o problemă pentru ei, iar lista lor a inclus următoarele cuvinte: repetitiv, blocat, agresiv, distructiv, plictisitor și cu excluderea altora. În cazul acestui tip de joc, au spus ei, copiii au nevoie ca adulții să ofere mai multă structurare, informații, redirecționare, entuziasm, idei noi, liniștire, atenție, îndrumări și limite suplimentare și ajutor în verbalizarea comportamentelor și a sentimentelor („Spune-o cu propriile cuvinte”).

Altfel spus, unii copii par să cunoască tot ce au nevoie să știe despre joc, în timp ce alții au nevoie de lecții speciale despre reguli, aptitudini sau spirit sportiv. Predarea acestor lecții este un alt rol evident al adulților. Mă uimește cât de des văd copii care vor să se joace, dar nu cunosc regulile, n-au exersat niciodată aptitudinile și nu suportă să piardă. Aceste lucruri fac să le fie greu să se joace liber și spontan. De obicei, e nevoie de o mică intervenție a adultului pentru ca acel copil care rămâne mereu în jumătatea inactivă a terenului, fiindcă joacă mai puțin bine decât ceilalți, să exerseze mai mult prinderea mingii. Copilul care contestă fiecare punct înscris

și-și înfurie prietenii de fiecare dată când joacă ar putea avea nevoie de timp de joacă special, concentrat asupra spiritului sportiv.

CÂND APAR SCHIMBĂRI ÎN VIAȚA COPIILOR

Prietena mea, Linda, oferă un exemplu minunat în ceea ce privește nevoia ca părinții să participe mai mult la jocul copiilor când apar schimbări acasă. Tocmai născuse al treilea copil; cei doi mai mari se agățau de ea și-i cereau imperativ atenția, fiindcă simțeau că nou-născutul le răpește din timpul pe care-l petrec cu ea. Linda a inventat un joc pe care l-au botezat „umplutul”. Lua fiecare copil în brațe și-i spunea că-l va umple cu dragostea mamei. Începea cu degetele de la picioare, urca și încheia cu o sărutare pe creștetul capului. Apoi a adăugat alt element: oul cu dragoste. Știți trucul în care te prefaci că spargi un ou în capul unei persoane, atingând-o ușor pe creștet și apoi răsfirându-ți degetele pe părul ei? Linda numea acest joc „oul cu dragoste” și-l spărgea deasupra capului copiilor, răspândind mai multă iubire. Cei doi copii mai mari iubeau jocul și voiau să-l joace în fiecare zi. Acest joc de cinci minute i-a ajutat să se poată juca singuri și unul cu altul, în timp ce mama lor era ocupată cu bebelușul; de asemenea, i-a ajutat să aibă o atitudine caldă și iubitoare față de bebeluș, în locul uneia dușmănoase și agresive.

CÂND COPIII SUNT ÎN PERICOL

Când pe copii îi pândește un pericol, mai ales din partea unuia dintre ei, vedem clar nevoia de implicare a adultului. Există momente

când e periculos să-i lăsăm pe copii să rezolve singuri lucrurile. Am colaborat mult cu adulți care fuseseră abuzați sexual în copilărie; povestea lui Jack era tipică. La cinci ani fusese agresat de doi băieți mai mari care locuiau în vecini. Cei doi aveau un „joc” pe care-l jucau și care le părea probabil distractiv. Vă voi cruța de amănunte. Din punctul de vedere al lui Jack, a fost traumatic și abuziv. Privind în urmă, Jack și-a dat seama că torționarii lui încercau să se confrunte cu propria nefericire, transmițându-i-o lui. Poate că îi brutaliza cineva sau doar îi ignora când aveau nevoie de ajutor. Erau probabil apăsați de un morman de sentimente negative cu care n-aveau ce să facă — decât să le descarce pe seama unui copil mai mic și mai slab.

Problema a fost că Jack nu era în măsură să-i ajute să-și gestioneze furia și agresivitatea. Avea doar cinci ani. Se pare că părinții celor doi băieți nu voiau să aibă de-a face cu impulsurile agresive ale acestora; le spuneau băieților să dispară. Ei bine, băieții chiar au „dispărut”: i-au copleșit propriile sentimente dureroase — până când l-au găsit pe Jack și le-au descărcat asupra lui. Neputând sau nedorind să intervină direct în comportamentul băieților, adulții nu au fost disponibili nici pentru a interveni în „joc”.

Băieții abuzatori aveau nevoie de experiențe de joc care să le întrerupă impulsurile agresive și să le canalizeze în altă direcție. Jack avea și el nevoie de ajutor în ceea ce privește jocul. Nu-i era necesar același tip de ajutor ca băieților mai mari, din moment ce a reacționat cu timiditate și frică la violența lor. Avea nevoie de jocuri care să-l ajute să fie mai asertiv și să aibă suficientă încredere în lume, încât să iasă din turnul izolării și al neputinței. Jack a trebuit să aștepte până a devenit adult ca să se vindece, iar atunci a folosit terapia ca ajutor în acest proces, în locul jocului.

Din fericire, majoritatea exemplelor de ajutor oferit de adulți copiilor, prin intermediul jocului, sunt mai puțin dramatice, însă ele indică același principiu de bază: *difficultățile copiilor nu se rezolvă întotdeauna de la sine dacă ei sunt lăsați de capul lor, oricât de mult și-ar dori părinții și profesorii ocupați să fie așa.*

DE CE E IMPORTANT SĂ NE AȘEZĂM PE PODEA

În parentajul prin joc, „așezatul pe podea” poate însemna să ne așezăm la propriu pe podea, acolo unde le place copiilor să se joace. Alteori ne așezăm pe podea metaforic, ieșind în întâmpinarea copiilor pe terenul lor, făcând ce le place lor să facă. În cazul copiilor mici, aceasta înseamnă să ne situăm la nivelul lor, ochi în ochi. În cazul copiilor mai mari, înseamnă să petrecem timp pe teritoriul lor, indiferent dacă acesta e mallul, terenul de fotbal sau în fața televizorului ori a computerului.

Așezatul pe podea înseamnă, de asemenea, să intrăm în jocuri pe care am prefera să le ignorăm sau să le eliminăm. Mama unui copil de la o grădiniță la care am susținut o prelegere despre jocul agresiv a fost șocată și îngrozită de răspunsul meu, când mi-a cerut sfatul în legătură cu băiatul ei. În loc să-i ofer idei cum să-l determine să renunțe la groaznicul lui comportament distructiv alimentat de testosteron (jocul lui preferat consta în tăierea capetelor soldaților de jucărie și azvârlirea lor pe scările casei), i-am sugerat să i se alăture în acest joc. Cu entuziasm. Jocul repetitiv nu se schimbă câtă vreme e practicat în izolare, iar dezaprobarea mamei nu avea alt efect decât să-l facă pe băiat să se simtă și mai izolat. Copiii au nevoie de aprobarea și entuziasmul nostru înainte să poată ieși de pe un fâgaș pe care s-au blocat. Așadar, chiar dacă obiectivul este cel de a-l face pe copil să renunțe la jocul violent, singura cale eficientă constă în a juca împreună cu el acel joc, lucru ce-i oferă spațiul necesar ca să încerce idei și modalități noi de a se confrunta cu propriile impulsuri agresive.

A.S. Neill, directorul școlii experimentale Summerhill din Anglia, când avea de a face cu un elev care ieșea pe furiș din dormitorul comun ca să facă o trăsnaie, obișnuia să-l trezească pe copil în toiul nopții, îmbrăcat într-o costumație ridicolă, de răufăcător, și să-l întrebe dacă poate să vină și el la următoarea ieșire. Copilul

refuza de fiecare dată, îi ținea directorului o predică despre comportamentul corect și trăsările încetau.

Cred că Neill le oferea elevilor săi, care oscilau între conduita responsabilă și intratul în belele, un tip special de joc. Apărând în toiul nopții cu o înfățișare caraghioasă, îl ajuta pe copil să gândească singur întreaga situație. Atunci când le spunem permanent copiilor ce trebuie și ce nu trebuie să facă, ei n-au loc să gândească singuri și sunt obligați să aleagă între supunerea plină de rachiună sau revolta disprețuitoare. Atitudinea jucăușă îi ajută să se gândească singuri chiar și la subiectele serioase.

Există numeroase resurse pe care părinții le pot oferi copiilor lor când se așază pe podea și intră în joc. Unele sunt lucruri materiale, cum ar fi jucăriile bune, o cameră confortabilă și gustări sănătoase. Altele sunt intangibile, cum ar fi introducerea unei idei noi în joc. Una dintre preferatele mele este ca, atunci când doi copii se lovesc reciproc, să le spun: „Luați-vă de cineva pe măsura voastră!” și să ridic mâinile ca să mă bat, cu o expresie caraghioasă pe față. Se întorc amândoi spre mine să mă atace, iar eu fug, prefăcându-mă înspăimântat — o mică întorsătură a situației care schimbă complet caracterul jocului.

Una dintre ideile mele preferate în ceea ce privește găsirea altor moduri de a intra în jocul copiilor provine din scrierile lui Les-ton Havens, psihiatru la Spitalul Cambridge din Massachusetts. El scrie despre terapia cu adulți și unul dintre cele mai utile și mai jucăușe concepte ale sale vizează așezarea participanților în ședința de terapie.² El folosește variantele de așezare a participanților pentru a înțelege diferitele tipuri de terapie. Primii psihiatri stăteau față-n față cu pacienții lor, despărțiți de birou, care crea o distanță oficială. Sigmund Freud a venit cu ideea de a sta pe un fotoliu în afara razei vizuale a pacientului, așa încât pacientul să trebuiască să-și imagineze ce gândește și ce simte terapeutul. Carl Rogers ședea față-n față cu pacientul, cu genunchii aproape atingându-se de ai acestuia, ceea ce concorda cu obiectivul lui — comunicarea caldă și autentică. Harry Stack Sullivan ședea deseori

lângă pacienții săi, umăr la umăr, astfel încât să poată înfrunta ca parteneri lumea înfricoșătoare de afară.

În activitatea sa, Leston Havens duce aceste modele mai departe, gândindu-se la fiecare pacient în parte și cum să se așeze în raport cu el. În cazul unora vrea să fie în afara razei de acțiune a unei lovituri; în cazul altora vrea să se afle suficient de aproape ca să întindă mâna și să-i atingă pe braț sau pe genunchi. Eu mă gândesc deseori la aceste variante de așezare când hotărâsc cum să intru cel mai bine în lumea unui copil prin intermediul jocului. Spre exemplu, parentajul prin joc presupune uneori contact fizic foarte strâns, cum ar fi trânta sau dezmierdările. Alteori, gradul de contact variază în timpul jocului, ca în jocul de-a prinselea. În alte situații, adultul și copilul stau față-n față, cu un joc pe tablă între ei. Cel mai bun exemplu al variantei de așezare alături folosite de Sullivan este situația băieților tăcuți, care vorbesc cel mai ușor în mașină, privind fix în față, în timp ce mama sau tatăl lor urmărește șoseaua și ascultă.

Pasele cu mingea presupun de regulă o distanță considerabilă, însă mingea servește drept punte între cei doi jucători. În sfârșit, așa cum vom vedea în capitolul următor, în povestea băiatului din spatele ușii încuiate, poate să existe o variantă de așezare unică. E important să găsiți varianta la care copilul vostru reacționează cel mai bine — și o puteți găsi numai dacă încercați să interacționați cu copilul vostru la nivelul său.

Va exista întotdeauna suficient timp în care copiii să se joace singuri sau cu cei de-o seamă. De fapt, când cei mici au beneficiat de o participare eficientă a adulților în jocuri, le poate face și mai multă plăcere să se joace singuri. Dar pentru acele momente în care au nevoie să le oferim mai mult decât un corp însuflețit, să le cumpărăm suc sau să ne asigurăm că nu dau foc casei, trebuie să înțelegem de ce, adeseori, ne e greu să ne jucăm.

DE CE LE E GREU ADULȚILOR SĂ SE JOACE

La vremea copilăriei, noi, părinții din generația actuală, nu ne-am jucat prea mult cu adulții. Ne-am petrecut anii învățării mersului în țarcul de joacă, anii de școală primară în fața televizorului și anii de adolescență, cu prietenii. Asta nu înseamnă că generațiile anterioare ar fi avut parte de prea mult timp de joacă cu adulții — sau timp de joacă, punct. Abia recent, copiii au început să aibă ocazia de a se juca mai mult. Toți experții în dezvoltarea primei copilării sunt de acord că această creștere a timpului de joacă a constituit un mare beneficiu pentru copii. Dar la un moment dat, în adolescență sau la începutul vârstei adulte, încetăm să ne mai jucăm și poate chiar uităm cum s-o facem. Poate înlocuim jocul cu sporturi de competiție sau cu activități de timp liber, însă acestea nu au gradul de libertate, de spontaneitate și de creativitate pe care-l are jocul copiilor. Ne-am pierdut în bună măsură capacitatea de a ne juca — din cauza lipsei de exercițiu și în virtutea preocupărilor și grijilor de adult — iar această pierdere ne pune piedici în interacțiunea cu copiii.

Această pierdere nu e niciodată mai dureroasă ori mai vizibilă pentru părinți decât atunci când nu reușim să stabilim, prin joc, legătura cu copiii noștri. De foarte multe ori ne lovim de un zid, iar de cealaltă parte a zidului se află copiii noștri, care așteaptă să restabilim legătura pe terenul lor și în condițiile impuse de ei. Trebuie să luăm inițiativa restabilirii legăturii, în loc să așteptăm s-o facă ei sau să renunțăm. Cum, de obicei, noi nu ne jucăm la fel de mult sau de spontan cum o fac copiii, trebuie să *alegem* să ne jucăm, chiar dacă nu prea avem chef.

Din păcate, dacă revedem lista situațiilor în care jocul copiilor necesită mai multă implicare din partea adulților, acestea tind să fie tocmai situațiile în care ne e cel mai greu să ne jucăm cu copiii noștri:

- De obicei, când copiii nu au o legătură bună cu noi sau cu ceilalți copii, simțim și noi lipsa conexiunii (ceea ce ne poate face să fim triști, mânioși, plictisiți sau iritați, fără chef de joacă).
- Atunci când jocul copiilor este repetitiv, agresiv sau inhibat, de regulă vrem să-i pedepsim, să-i ignorăm sau să ne distanțăm de ei — orice, numai să ne alăturăm lor, nu.
- Tranzițiile sunt dificile și pentru adulți. Avem și mai puțin timp și atenție pentru copii, când ne preocupă schimbările importante din viața noastră.
- Când copiii noștri sunt în pericol, am putea fi prea îngrijorați ca să avem poftă de joacă (s-ar putea ca ei să se afle în pericol, tocmai pentru că nu le-am acordat destulă atenție).

Poate am jurat că nu ne vom purta niciodată atât de aspru cu copiii noștri, cum s-au purtat alții cu noi. Însă tocmai când au cea mai mare nevoie de noi — când fac prostii, sunt obraznici, ne insultă și așa mai departe —, ne înfurăm și-i pedepsim sau, simțindu-ne răniți, așezăm un zid între noi. Uităm pe moment cât de fragili sunt micuții noștri, așa cum și ei uită să coopereze, să împărtășească, să se potolească sau să respecte regulile. Când se produc schimbări majore, ca în cazul sosirii pe lume a încă unui copil, al unei mutări sau al unui divorț, ne preocupă propriile noastre sentimente și nenumăratele lucruri pe care trebuie să le facem, astfel că tindem să le acordăm copiilor chiar mai puțină atenție, tocmai atunci când au nevoie de mai multă. Ca urmare, ei fac prostii, atenția pe care le-o acordăm scade și mai mult, ruptura dintre noi se lărgeste și așa mai departe. Nu-i de mirare că rolul de părinte e deseori greu!

În plus, noi, adulți, avem rănilor noastre nevindecate din copilărie și uneori ele ne stau în cale tocmai atunci când copiii noștri au nevoie de sprijin. Mormanul nostru de sentimente din trecutul îndepărtat ne împiedică să fim niște părinți jucăuși. Iar acest lucru, la rândul lui, ne îngreunează sarcina de a ne ajuta copiii să-și

depășească dificultățile emoționale. O mamă cu care am lucrat putea să descrie clar problemele fetei ei (la cinci ani, fetea părea deprimată și închisă în ea), dar părea perplexă în privința originii acestor probleme. După ce m-am jucat cu fetea, am văzut cât de dificil îi era să mențină o conexiune. Jocul nostru se baza pe variațiuni ale unei singure teme: eu o convingeam, cu promisiuni și ademeniri, să iasă din diferitele colțuri în care se ascundea ca un pisoi speriat. Când am reușit, în sfârșit, să stabilesc o legătură suficient de bună cu fetea, am invitat-o pe mamă să intre în joc. Era foarte rigidă și stângace, dar se vedea clar că și mamei, și fiicei le făcea plăcere să fie învățate cum să se amuze împreună.

Însă când m-am retras discret din joc, mama a încremenit. S-a așezat pe un fotoliu aproape paralizată, incapabilă să se joace. În fața acestui blocaj emoțional evident, mama și-a dat seama că dificultățile ei de stabilire a legăturii i-au afectat fetea. Înainte reușise să evite confruntarea cu aceste emoții spunând că e prea ocupată sau prea obosită ca să se joace. Când mama a luat inițiativa de a-și rezolva propriile obstacole din calea apropierii și a stabilirii legăturilor, întreaga dinamică a familiei s-a schimbat.

Evitând să se joace, această mamă și-a evitat sentimentele dureroase, ceea ce a avut consecințe grave pentru întreaga familie. Nu e de mirare că încercăm să evităm aceste sentimente, căci sunt extrem de incomode. Ce altceva, în afara emoțiilor dureroase ne-ar putea împiedica să ne jucăm cu copiii pe care-i iubim? Uneori părinții trebuie să petreacă timp pe podea, implicându-se în jocurile pe care vor să le joace copiii lor, ca să ajungă măcar să recunoască sentimentele profunde din adâncul lor, care le pun piedici. Un părinte mi-a spus o dată: „Nu e întotdeauna distractiv să mă joc cu copiii mei, dar o fac oricum, fiindcă știu că la sfârșit suntem cu toții mai fericiți. În plus, cu cât aleg mai des să mă joc cu ei așa cum vor, cu atât e mai probabil să accepte unele dintre lucrurile pe care vreau eu să le facă”.

Deseori, când ne jucăm cu copiii noștri, simțim mai multe lucruri decât că jocul ne plictisește pur și simplu sau că suntem prea

obosiți ca să ne jucăm. Unii părinți se înfurie, reacționând la jocul copiilor cu reguli rigide, disciplină aspră și izbucniri violente. Unii adulți au o stare bună până când copilul începe să plângă sau face dezordine — lucru care, desigur, se întâmplă inerent în cele din urmă — și atunci explodează. Alții intră într-o atitudine de competiție și simt că trebuie să construiască un turn mai înalt sau o structură din Lego mai bună decât copilul lor. Alții se simt neajutorați — le e frică, de exemplu, să se ia la trântă, de teamă că se vor lovi sau se vor simți stângaci, de parcă musculatura lor de joacă s-ar fi atrofiat în urma nefolosirii. Copiii au nevoie să facem un efort mare de a învinge toate aceste sentimente și de a juca jocurile dorite de ei, așa cum vor ei să le joace. Dacă există adulți care pot să se joace toată ziua cu copiii fără să aibă vreunul din aceste sentimente, eu, unul, încă nu i-am cunoscut.

În capitolul 15 vom discuta detaliat despre descărcarea acestor sentimente, iar alte capitole vor arăta cum să vă jucați bine între timp, dar soluția pe scurt este: discutați sincer despre aceste sentimente cu alți părinți. Descrieți cum era copilăria voastră când aveți vârsta pe care o are acum copilul vostru. Faceți-vă timp pentru voi înșivă, ca să vă reîncărcați bateriile de părinte, așa încât să aveți energia necesară ca să vă jucați cu copiii voștri fără să vă împiedice propriile emoții. Și, în sfârșit, recunoașteți-vă meritele: e o treabă dificilă și *toți* ne simțim uneori plictisiți, exasperați și înfuriați.

Înainte de a încheia subiectul adulților și al jocului, să analizăm mai atent două grupuri care tind să fie date deoparte în ce privește creșterea și dezvoltarea copiilor: tații și cei care nu sunt părinți.

ROLUL DE TATĂ

John Updike, care scrie mult despre înstrăinarea soților și a taților, spunea: „Dacă nu își păstrează relația bună cu copiii, bărbații

încetează să mai fie bărbați și devin simple mașini de mâncat și de câștigat bani". Evident, Updike se exprima eufemistic: rolul de tată presupune mai mult decât o relație bună cu copiii noștri. Însă el surprinde faptul că societatea noastră îi îndepărtează pe tați din centrul familiei lor. Și de ce? Ca să fie rotițe din mașinăria economiei. Abilitățile de educare ale taților sunt recunoscute rareori și încurajate și mai rar.

Tații se simt deseori marginalizați în familie — împinși din centrul vieții de familie la periferie, având alocate, de către ei înșiși sau de către alții, o gamă îngustă de roluri care ar putea să includă sau nu jocul. Titlul acestei secțiuni, „Rolul de tată”, îmi aduce aminte de o conversație pe care am avut-o cu mama mea când fetița mea abia se născuse. Soția mea ieșise, iar eu eram singur acasă cu Emma când m-a sunat mama. „A, stai cu copilul?” m-a întrebat ea. Am răspuns cât de politicos am putut: „Îmi îndeplinesc rolul de tată”. Ea și-a dat seama imediat ce a spus și și-a cerut scuze. Eu mi-am dat seama că, în copilăria ei și mai târziu, ca mamă cu copii mici, implicarea activă a taților în îngrijirea suga-rilor fusese atât de sumară, încât putea fi numită pe bună dreptate doar „stat cu copilul”. Dată fiind această istorie, nu e de mirare că mulți tați au senzația că stau pe tușă, pe marginea terenului, fără a lua parte la joc. Multe cărți despre parentaj întăresc această separare a tatălui de familie spunând, de exemplu, că lucrul cel mai important pe care-l poate face un tată pentru copilul lui este s-o iubească și s-o sprijine pe mamă.

Tații sunt părinți și sunt bărbați; dar, din păcate, au parte de mult mai multă instruire pentru rolul de bărbat decât pentru cel de părinte. O parte din instruirea pe tema masculinității devine chiar o piedică în fața rolului de tată, mai ales în ceea ce privește stabilirea unei legături jucăușe sau la un nivel afectiv profund. Neinstruiți în educație, bărbații se simt neajutorați — și majoritatea bărbaților detestă să se simtă neajutorați.

Odată, când fetița mea era încă bebeluș și părinții mei au venit în vizită, tatăl meu o ținea în brațe și ea a început să plângă.

Tocmai mâncase și nu era udă, așa că, atunci când tata a dat să mi-o pună în brațe, i-am spus: „N-aș face nimic în plus față de ceea ce faci tu”. A rămas uimit. Crezuse întotdeauna că există un lucru misterios care trebuie făcut când plânge un bebeluș, ceva ce el nu știe să facă. Tatăl meu nu e singurul care crede că a fi părinte conține un mister; chiar și bărbații din generația mea sunt confuzi în ce privește rolul lor. Una dintre cele mai utile evoluții din ultimii aproximativ zece ani este implicarea mai mare a taților în toate aspectele îngrijirii copiilor. Când fetița mea era la grădiniță, în grupa ei mai existau doi tați care, la fel ca mine, stăteau acasă cu copiii.³ Mulți dintre ceilalți tați din grupă se implicau intens și la grădiniță, și acasă. Totuși, toți părinții care lucrau, dar mai ales tații, aveau dificultăți în restabilirea legăturii cu lumea familiei după programul la serviciu. Autorii feminisți au deplâns „a doua transformare”⁴, faptul că mamele care lucrează se întorc acasă și se ocupă de treburile gospodărești și de îngrijirea copiilor, chiar și în majoritatea familiilor cu doi părinți și două venituri. Au dreptate: aceasta e o povară nedreaptă pe umerii femeilor, dar și un dezastru pentru *bărbați*, fiindcă sunt excluși din circuitul parentajului de zi cu zi.

Am înființat împreună cu prietenul meu, Michael, un grup al taților când copiii noștri aveau câteva luni. La început ne adunam laolaltă cu bebelușii noștri și discutam, apoi am început să alergăm după copii când au învățat să meargă, pe urmă ne supravegheam preșcolarii în timp ce se jucau, iar noi aveam din nou ocazia să vorbim. Le recomand tuturor taților un astfel de grup. Când copiii erau în fașă, mulți dintre tați săreau, gata să ducă bebelușii acasă în goană, imediat ce aceștia începeau să plângă. Credeau că trebuie să-i ducă la mamă ca să-i alăpteze. A trebuit să-i înțarc de această reacție, dacă-mi scuzați gluma, și să le explic că bebelușii plâng nu doar de foame, ci și din multe alte motive (majoritatea acestor bebeluși supseseră oricum chiar înainte de întâlnirea de grup). Mai important era însă faptul că acești tați pierdeau una dintre marile bucurii ale rolului de tată: să țină în

brațe un bebeluș care plânge, în timp ce el își descarcă toate emoțiile — prin singurul mod de comunicare cunoscut de un bebeluș — și apoi se liniștește în brațele sale. Acești bărbați își ținuseră în brațe copiii, în primele câteva luni, mai mult decât îi ținuseră propriii lor tați toată viața lor, dar tot nu suportau să țină în brațe un bebeluș care plângea.

La extrema cealaltă, unii tați se desprind complet de familia lor, întrerupând poate contactul fără să-și dea seama vreodată ce gol lasă în urmă. Chiar dacă nu părăsesc familia, rămân distanți emoțional, jucându-se doar când au chef, fără a avea o legătură reală cu copiii lor. Rolul real de tată necesită devotament față de realitatea cotidiană a parentajului. În mod ironic, unii bărbați ajung să trăiască această realitate cotidiană numai după un divorț. Devin tați cu normă redusă, dar, pentru prima oară, trebuie să se ocupe de toate aspectele parentajului în zilele în care au copiii cu ei. Bărbații tind să nu creadă că sunt iubiți sau prețuiți; înclinăm să ne simțim înlocuibili, interschimbabili. Am ascultat cu tristețe foarte mulți bărbați care sunt șocați când descoperă, după ani, că familia lor chiar i-a dorit și a avut nevoie de ei. Copiii, deveniți maturi, sunt și ei șocați când își dau seama că tații lor și-ar fi dorit din inimă să fie apropiați de ei, însă n-au știut cum ori au simțit că n-au timpul sau energia necesară.

Pe de altă parte, tații au fost dintotdeauna principalii parteneri de tăvăleală ai copiilor. S-a constatat în repetate rânduri că tăvăleala cu tata e benefică pentru copii, cu condiția să nu fie prea dură. Spre exemplu, băieții care se iau la trântă cu tații lor se înțeleg mai bine cu alți copii. Tații sunt renumiți pentru că fac lucrurile să fie mai palpitate, saltă bebelușii în aer, se implică în jocuri la ocazii speciale. Aceste activități sunt minunate și copiii au nevoie de jocurile de acest fel. Dar tații și copiii au nevoie și de interacțiunile obișnuite, cotidiene.

Tații — și bărbații în general — au posibilitatea de a aduce o imensă contribuție pozitivă în viața copiilor. Copiii au nevoie de punctele forte tradiționale ale taților, anume tăvăleala și alte

forme de joc fizic. De asemenea, au nevoie ca bărbații să-și lărgască repertoriul — să dezmiere, să aline și să facă parada modei. De ce sunt pasele cu mingea prototipul jocului între tată și copil? Cred că motivul e faptul că pasele cu mingea evocă construirea unei punți peste o prăpastie, iar băieții și bărbații tocmai cu o prăpastie se luptă. Când tot mai mulți bărbați vor alege apropierea în locul acestei prăpăstii, rolul de tată nu va avea nevoie de o secțiune separată în cărțile de parentaj.

O OBSERVAȚIE SPECIALĂ DESPRE CEI CARE NU SUNT PĂRINȚI

Dacă tații sunt marginalizați — exteriori lumii jocului și dezvoltării copiilor —, cei care nu sunt părinți sunt deseori și mai marginalizați. Teoretic, mamele fac totul și sunt totul, cu sprijin prea puțin sau deloc. Dar cei care nu sunt părinți joacă un rol unic în viața copiilor. Voi ați avut vreun unchi preferat sau un prieten de familie care se așeza pe podea să joace Monopoly cu voi sau să vă arate trucuri cu cărțile de joc? O mătușă care vă ducea la ceai în preadolescență, când vă doreați cu disperare să fiți tratate ca niște persoane adulte?

Multe dintre exemplele existente în această carte se referă la părinți și la copiii lor, dar principiile se aplică la fel de bine în cazul prietenilor, al bonelor, al bunicilor, al profesorilor, al terapeuților care utilizează terapia prin joc și așa mai departe. De fapt, multe dintre aceste jocuri și activități li se potrivesc deosebit de bine adulților care nu sunt părinți. Părinții și copiii se blochează deseori într-un impas, ceea ce face momentele de joacă mai puțin distractive. În scurt timp, fie unul dintre participanți, fie amândoi ajung să evite cu totul joaca. Alți adulți pot deseori să intervină în

aceste situații ca să „deblocheze” jocul și să repună lucrurile în mișcare. Un lucru pe care-l fac frecvent, în activitatea mea cu familiile, e să stabilesc o legătură cu copilul, prin intermediul jocului, și apoi să-i invit pe părinți să participe, instruindu-i cum să stabilească legătura cu copilul lor și să profite la maximum de momentul de joacă. Cred că, în această activitate, factorul-cheie nu constă în cunoștințele mele speciale de psiholog, ci în prezența mea ca adult din afară, care folosește jocul ca pe o punte pentru restabilirea legăturii.

De exemplu, când fetița noastră era foarte mică, pe soția mea și pe mine ne cam stingherea mizeria, dar nu ne-am dat seama de acest lucru decât când prietena noastră, Tina, a petrecut câțva timp singură cu Emma. Când am sosit acasă, am găsit-o pe Emma jucându-se încântată cu supa, având un castron de supă răsturnat pe cap și bălți de supă pe bufet. A fost nevoie de o persoană pe care murdăria n-o deranja ca să-i ofere acest tip de joacă.

Aceasta nu înseamnă că joaca e întotdeauna ușoară pentru cei care nu sunt părinți. Aceleași motive care sunt răspunzătoare de dificultatea părinților de a se juca sunt valabile și în cazul lor. Întrucât nu au copii, se poate să aibă mai multă energie și mai multă răbdare pentru acele lucruri în privința cărora părinții și copiii au ciocniri. Pe de altă parte, pot să fie mai puțin obișnuiți cu realitatea cotidiană de a petrece timp îndelungat cu copiii sau pot să fie confuzi în ceea ce privește rolul lor. Noi, ca părinți, trebuie să le reamintim acestor prieteni adulți cât de speciali și de importanți sunt pentru copiii noștri.

Fiindcă societatea noastră nu ia joaca prea în serios, nu ne plătim prea bine specialiștii în joacă. Furnizorii de îngrijire peste zi, consilierii din tabere, profesorii din programele de după școală, lucrătorii de la departamentul de recreere și așa mai departe primesc salarii absurd de mici, dată fiind munca importantă pe care o fac și cât de bine o îndeplinesc de obicei. Sunt tratați mai degrabă ca simple dădace, nu ca experți în materie de copii și joacă. În unele țări există o tradiție a „conducătorilor de joc”, adulți bine

instruiți și bine plătiți care supraveghează terenuri de joacă complexe, după modelul unui teren de joacă danez din anii 1940, practic un loc de depozitat vechituri, în care copiii puteau să construiască forturi și căsuțe în copaci, să aprindă focuri, să gătească și să se joace. „Conducătorii de joc eficienți trebuie să aibă cunoștințe tehnice și curiozitate creativă, cunoștințe despre copii, simțul umorului, capacități de lider și aptitudini de implicare în comunitate [...]. Trebuie să cunoască principiul de bază al susținerii jocului copiilor.”⁵ Din păcate, acest tip de teren de joacă nu a căpătat popularitate în SUA, probabil fiindcă era considerat urât și insuficient de sigur.

O ultimă poveste despre cei care nu sunt părinți: am cunoscut doi soți care locuiau pe o stradă cu mulți copii, dar care n-aveau copii. Veranda și curtea lor au devenit un loc de adunare pentru copii din cartier, în principal pentru că soțul era foarte jucăuș. Odată, soția i-a întrebat pe toți dacă vor limonadă, iar când a intrat în casă s-o prepare, unul dintre copii i-a spus soțului: „Mama ta e foarte simpatică”. Chiar dacă sunt recunoscuți drept adulți, cei care nu sunt părinți pot fi acceptați ca „membru al găștii”, ceea ce se întâmplă rareori cu părinții. Iar pentru copii este benefică prezența unui adult atent și respectuos, care poate fi privit drept aliat, și nu inamic.

ACORDAJUL CU COPILUL VOSTRU

În 1952, un grup de cercetători studia comportamentul primatelor observând îndeaproape o colonie de macaci japonezi. Ca să îmbogățească alimentația maimuțelor, oamenii de știință aruncau pe plajă cartofi dulci. J. Gary Bernhard a scris despre aceste maimuțe în cartea sa *Primates in the Classroom*⁶ (*Primatele în sala de clasă*). Maimuțelor le plăceau foarte tare cartofii dulci, dar nu

le plăcea nisipul de pe ei. Unei femele tinere din grup i-a venit ideea de a-i spăla în mare. Cum maimuțele nu au școală sau educație formală, pe cercetători i-a interesat cum se va răspândi această cunoștință în colonie. Prima care a învățat a fost mama acelei maimuțe. Bernhard îl citează pe unul dintre observatori: „Acest lucru este ușor de înțeles, din moment ce practic singurul animal adult interesat de comportamentul unei femele de un an și jumătate este mama ei“.

Descoperirea s-a transmis apoi de la mamă la ceilalți pui ai acesteia, frații primei maimuțe, fiindcă aceștia erau foarte atenți la mama lor. De la frații mai mari s-a transmis pe urmă la puii de-o seamă cu ei. Acești pui mai mari își petreceau cea mai mare parte din timp jucându-se în grup și jocul presupune, printre altele, să-ți urmărești tovarășii de joacă pentru a vedea ce fac. Mamele tovarășilor de joacă au învățat următoarele, observându-i, iar apoi au învățat frații acestor pui. Dintr-o colonie mare, toate maimuțele, mai puțin treisprezece (toate — surpriză! — masculi), au învățat în cele din urmă șmecheria cu spălatul cartofilor dulci. Bernhard spune: „Masculii adulți nu se împotriveau din principiu ideii, ci pur și simplu n-au observat ce se petrecea, în așa fel încât să le fie influențat comportamentul“. Ei aveau lucruri „mai importante“ la care să fie atenți, așa că mâncau în continuare cartofi dulci plini de nisip. Puiul de maimuță care a dat naștere acestei mode a ajuns să fie numit „maimuța genială“ după ce a descoperit și cum să separe grăunțele de cereale de pleavă: aruncându-le în apă, unde pleava se lăsa la fund, iar boabele pluteau. Această nouă cunoștință s-a răspândit în colonie după același tipar.

Povestea poate fi privită ca o fabulă despre importanța „acordării“ adulților la copii. Deseori încetăm să mai fim foarte atenți la copii, mai ales după ce nu mai au nevoie de îngrijirea noastră constantă. În definitiv, avem, asemeni macacului mascul adult, lucruri mai importante la care să ne gândim. Copiii au nevoie să petreacă timp singuri și de capul lor; au nevoie să-și dezvolte independența. Dar au nevoie și ca cineva să se acordeze la senti-

mente și descoperirile lor. Totuși, probabil că nu inventează noi modalități de a spăla alimentele; și atunci, în ce privințe trebuie să ne acordăm?

Primul lucru de observat este *ce au nevoie copiii*. Au nevoie de ajutor ca să rezolve ceva? Sunt prea somnoroși sau prea flămânzi ca să gândească limpede? Doi copii au nevoie să stea separați o vreme? Au nevoie să meargă afară, unde pot fi mai zgomotoși și mai dezlănțuiți? Poate au nevoie de mai multă atenție. Sunt uimit de fiecare dată când adulții spun că un copil „a făcut asta doar ca să atragă atenția”. Firește, copiii care au nevoie de atenție fac tot felul de lucruri pentru a încerca s-o obțină. De ce să nu le-o acordăm pur și simplu?

Când pui de om sunt ignorați, consecințele sunt mai drastice decât faptul de a fi siliți să mâncăm cartofi dulci cu nisip. Ignorarea în această manieră poate duce la însingurare, iar ignorarea totală poate cauza cele mai grave boli psihice. Un exemplu este cartea stranie și foarte frumoasă intitulată *The Singing Creek Where the Willows Grow: The Mystical Nature Diary of Opal Whiteley*⁷ (*Pârâul susurător de sub sălcii: jurnalul mistic despre natură al lui Opal Whiteley*). Opal Whiteley era o fetiță geniu care a scris, la nouă ani, un jurnal uluitor despre dragostea ei remarcabilă pentru natură. Și-a petrecut însă ultimii 40 de ani într-un azil din Anglia. Nimeni nu i-a recunoscut genialitatea; mai mult chiar, în afară de momentele când o certau, părinții ei nici nu vedeau că există. Ea povestește profund înduioșător cum era ignorată, neînțeleasă și bătută — toate astea, doar pentru că nimănui nu-i trecea prin minte s-o întrebe la ce se gândește. Și s-a dovedit că gândurile ei erau de-a dreptul extraordinare.

Prietenii mei Laurie și David, o mamă singură și băiatul ei de zece ani, au de ani buni un joc numit de ei „jocul cu lava”. În jocul cu lava, cei doi se luptă pe pat, prefăcându-se că podeaua e acoperită de lavă topită. Țelul jocului constă în a rămâne pe pat, feriți de pericol, în loc de a cădea în lavă. Când Laurie mi-a povestit mai multe despre acest joc, m-a izbit un lucru spus de ea: „Uneori ne

salvăm unul pe altul, iar alteori ne împingem unul pe altul în lavă". Cerându-i detalii, am înțeles că folosesc acest joc pentru a aborda teme importante din viața lui David, cum ar fi pierderea, pericolul, salvarea și agresivitatea. Fără să se gândească prea mult, cei doi își adaptează jocul la emoțiile dominante ale momentului. Asta înseamnă acordaj efectiv.

Țineți minte poveștile științifico-fantastice în care există un dispozitiv ce traduce instantaneu toate limbile lumii (sau ale universului) în engleză? E o metaforă bună pentru acordarea la ceea ce se petrece cu adevărat cu copiii. Eu numesc asta „translatorul universal”: iei orice mesaj supărător, iritant sau enervant al copilului, indiferent dacă a fost transmis verbal sau prin comportament, și-l traduci mental într-un lucru cu care te poți confrunta mai eficient. În contextul parentajului prin joc e deosebit de util să traduci orice vezi sau auzi în limbajul apropierei și izolării, al încrederii în sine și neputinței. Iată câteva exemple:

Versiunea originală: Ori de câte ori sosește la programul de după școală, un băiat de șase ani își lovește profesorul preferat și apoi fuge sub masă.

Traducerea: „Vreau să mă apropii de tine, dar apropierea mă sperie. În plus, sunt furios și tu probabil urăști copiii furioși, așa că o să te urăsc eu primul.”

Răspunsul grijului: „Știi, mă întreb dacă mă lovești și apoi fugi sub masă pentru că într-un fel ai vrea să te apropii de mine, dar parcă nu ești sigur. Ce-ar fi să dăm noroc sau să batem palma de fiecare dată când intri în cameră?”

Versiunea originală: „Tema asta e tâmpită.”

Traducerea: „Sunt frustrat fiindcă încă nu stăpânesc fracțiile. Mă poți ajuta?”

Răspunsul grijului: „Mi-ar plăcea să te ajut la fracții.”

Versiunea originală: „Te urăsc!”

Traducerea: „Încă nu m-am dumirit cum să fiu supărat pe o persoană pe care o iubesc; e derutant.”

Răspunsul grijului: „Te iubesc și mă derutez și eu când sunt supărată pe o persoană pe care o iubesc.”

Altă situație în care merită să încercați să traduceți în această manieră este atunci când comportamentul copiilor pare să nu aibă noimă. Ca să găsim semnificația, trebuie să ne acordăm cu grijă. Într-un seminar pentru profesorii din programul de după școală, Frank a vorbit despre o dificultate a sa. Are un ochi fals și mulți copii îi pun întrebări despre el. A afirmat că asta nu-l deranjează deloc și a dat exemple excelente de prezentare a situației la nivelul potrivit pentru copii de diferite vârste, de la grădiniță până în clasa a patra. Dificultatea consta în faptul că mulți dintre copii continuau să-l întrebe la nesfârșit. Inițial repeta explicația, presupunând că au uitat detaliile poveștii, dar după o vreme întrebările începeau să-i pară enervante și intruzive. În plus, nu înțelegea de ce se comportă copiii astfel și, ca profesor veteran, faptul îl frământa. Ezita să sugereze că acei copii erau pur și simplu afurisiți, însă am simțit că într-acolo înclină. Din felul cum a expus Frank situația am dedus că acei copii simțeau o legătură foarte strânsă și caldă cu el când le spunea povestea. Mai târziu, dorind să trăiască un moment împărtășit similar, cereau povestea din nou. Copiii spun rareori: „Hei, a fost grozav, hai să facem *altceva*!”, ci spun aproape întotdeauna: „Hai să *mai* facem asta o dată!” Am discutat împreună câteva modalități de a intra pe aceeași lungime de undă cu acești copii și a traduce ceea ce spun ei de fapt. Voi prezenta aici doar două dintre ideile noastre:

Versiunea inițială: „Ce s-a întâmplat cu ochiul tău?” (întrebare repetată pentru a patra oară)

Traducere, versiunea 1: „Hei, Frank, ții minte momentul acela minunat pe care l-am trăit împreună luna trecută, când mi-ai

povestit de ochiul tău? M-am simțit minunat pentru că mi-ai răspuns atât de relaxat și de sincer, în loc să-mi spui că nu mă privește, și m-am simțit foarte apropiat de tine. Putem să mai facem asta o dată?”

Răspunsul grijului: „Ți-am spus deja povestea aceea de câteva ori, așa că hai să facem altceva plăcut împreună.”

Traducere, versiunea 2: „Am tot felul de temeri, griji și neliniști legate de boli și accidente, care mi s-ar putea întâmpla mie sau celor pe care-i iubesc. E greu să vorbești despre lucrurile astea. Nu vreau să arăt că mă tem și nu vreau să creadă nimeni că sunt caraghios pentru că-mi fac astfel de griji. Așa că, în loc să-mi exprim direct îngrijorarea, te întreb din nou de ochiul tău. Știi, când mi-ai povestit ce-ai pățit la ochi, mi-am dat seama că privești subiectul asta cu calm și relaxare.”

Răspunsul grijului: „Văd că te interesează foarte mult ochiul meu. Fiindcă îmi tot ceri să-ți povestesc despre el, mă gândesc că poate ai alte întrebări sau gânduri pe care n-am avut încă ocazia să le discutăm.”

Acordajul afectiv *nu* înseamnă să ne chestionăm copiii cu privire la fiecare amănunt al vieții lor. Spuneți-le în schimb o poveste interesantă despre cum v-a decurs ziua; ar putea să răspundă cu o poveste proprie. Altă greșeală pe care o facem (eu mă surprind făcând-o frecvent) e să-i întrerupem când vorbesc despre lucruri „neimportante”, când turuie fără un subiect anume ori se repetă. Mai târziu însă ne așteptăm să ne spună ce vrem *noi* să auzim. Nu-i corect! Trebuie să-i ascultăm cu răbdare când ne vorbesc în felul lor, chiar și atunci când asta ne plictisește la culme, dacă vrem să ajungă să ne spună lucrurile interesante. În mod lesne de înțeles, înainte de a ne împărtăși ceva important, ei vor să știe că-i ascultăm cu adevărat și nu-i vom întrerupe, nici nu-i vom certa.

Legătura aceea din adâncul sufletului, după care tânjim cu toții, se ascunde în rutina noastră cotidiană de părinți, profesori și

prieteni. Însă legăturile interumane se modifică permanent, trecând de la conexiune la întreruperea și apoi la restabilirea acesteia. *Rețete de jocuri* poate fi ghidul ce vă călăuzește prin toate aceste schimbări rapide. Când ne alăturăm copiilor în lumea jocului lor, descuiem ușa către viața lor interioară și interacționăm cu ei de la suflet la suflet.

Capitolul 3

Crearea unei legături

„Terminați!”, a spus Max și a trimis făpturile sălbatice la culcare fără să fi cinat. Dar Max, regele tuturor făpturilor sălbatice se simțea singur și voia să se aștepte acolo unde cineva să-l iubească mai mult decât pe oricine și orice.

MAURICE SENDAK, „Where the Wild Things Are”
(Tărâmul făpturilor sălbatice)

În povestea *Where the Wild Things Are* de Maurice Sendak, mama îl trimite pe micul Max la culcare fără să fi cinat, pentru „poze de tot felul” și pentru că s-a purtat ca „o făptură sălbatică”. Max își imaginează camera lui ca pe un tărâm fictiv al făpturilor sălbatice, care-l aleg regele lor. După o vreme însă, Max începe să se simtă singur și vrea să se întoarcă în locul „unde cineva îl iubește mai mult decât pe oricine și orice”. Întorcându-se acasă cu corabia, se trezește înapoi în camera lui, în care-l așteaptă o cină caldă — semn că toate pozele au fost iertate și că legătura cu mama a fost restabilită.

Această poveste continuă să fie iubită, două generații mai târziu, deoarece și copiii, și părinții sunt impresionați de cercul complet al legăturii interumane: copilul încalcă regulile părinților,

este pedepsit, apoi își folosește imaginația ca să-și exprime sentimentele — încrezător în sine, fiindcă știe că se poate întoarce acasă, la dragostea mamei. În *Where the Wild Things Are* nu ni se prezintă reunirea propriu-zisă a lui Max cu mama sa; vedem doar cina caldă și ne imaginăm restul. Pentru o carte adresată copiilor, atât e suficient, dar cred că adulții au nevoie de explicații ceva mai concrete despre această chestiune complicată a stabilirii și restabilirii legăturii.

STABILIREA, ÎNTRERUPEREA ȘI RESTABILIREA LEGĂTURII

Drama stabilirii, întreruperii și restabilirii legăturii se repetă constant pe tot parcursul perioadei de sugar și al copilăriei. Petrecem primele nouă luni având o legătură directă cu mama, hrăniți de sângele și oxigenul ei. Apoi trebuie să renunțăm complet la acea legătură caldă, ca să ne luăm în primire viața proprie. Imediat ce ieșim în aerul rece și lumina puternică a lumii, încercăm să restabilim legătura cu mama, ca să beneficiem de căldură, atingere și hrană. Apoi reîncepem să privim în jur, să vedem ce altceva mai există în lume.

Conexiunea e ușor de recunoscut, dar greu de definit — poate pentru că o percepem în foarte multe forme diferite, în etape diferite ale vieții. Între sugar și persoana sa de atașament primar, această legătură e numită uneori „iubire din priviri”, acea privire în adâncul ochilor celuilalt, acea curgere neîngrădită a emoțiilor, acea senzație profundă de a aparține momentului și de a aparține unul altuia, aproape cu contopirea într-o singură ființă. Pe tot parcursul copilăriei, al adolescenței și al vârstei adulte stabilim, întrerupem și restabilim permanent legăturile cu părinții, frații,

prietenii și soții noștri. Ulterior urmăăm același tipar cu copiii noștri. Undeva în zona intermediară se află celebrul stadiu „la-să-mă în pace, dar mai întâi du-mă cu mașina acasă la prietenul meu!”

Dacă totul merge bine, iubirea din priviri, existentă între sugar și părinți, e înlocuită de o conexiune mai puțin extatică, dar solidă și ea. Voi și copiii voștri puteți să vorbiți, să vă jucați sau doar să stați împreună, bucurându-vă unul de altul și fiind relativ acordați unii la alții. Aceste momente ar putea fi dintre cele liniștite, ca înaintea adormirii, sau momente de joacă active. Nivelul următor constă într-o conexiune mai degajată, o legătură nerostită, care ar putea să fie observată doar când dispare, fiind înlocuită de conflict sau de distanțare.

La capătul extrem se află cele mai alienate tipuri de legătură întreruptă. Întreruperea conexiunii poate fi un coșmar al izolării dureroase, al închiderii în sine și al izbucnirilor de mânie. Cele mai multe lucruri despre întreruperea conexiunii le-am învățat lucrând cu bărbați închiși în repetate rânduri pentru infracțiuni violente, dar chiar și copiii normali și sănătoși au momente când pierd acel fir al legăturii. Se retrag în turnul izolării când se simt singuri, înfricoșați sau copleșiți. Noi am putea să nici nu percepem senzația lor că legătura s-a rupt, din moment ce copiii nu prea vin la noi să ne spună: „Mă simt izolat”. Când îi întrebăm de ce sunt gata să dărâme casa, ei nu răspund: „Pentru că mă simt singur”.

Când totul merge lin, parentajul prin joc înseamnă să ne amuzăm împreună. În restul timpului, parentajul prin joc înseamnă doar să-i scoatem pe copii din izolare. Jocul este modalitatea firească a copiilor de a-și reveni după frământările afective cotidiene; așadar, cu cât ajungem să stăpânim mai fluent limbajul jocului copilului nostru, cu atât îl putem ajuta mai bine să închidă cercul restabilirii legăturii. Restabilirea legăturii poate fi foarte simplă: un schimb de priviri afectuoase între mamă și sugar după potolirea unui acces de plâns, o îmbrățișare după o zi grea la școală sau

o strângere de mână pentru a pecetlui pactul în urma negocierilor dificile cu privire la noua oră de culcare. Restabilirea legăturii ar putea să ceară puțină tăvăleală, să ne așezăm pe podea la același nivel cu copilul sau să petrecem timp făcând ceea ce-i place lui cel mai mult. În unele cazuri poate fi necesară terapia de familie sau terapia prin joc, dacă obstacolele în calea restabilirii legăturilor în familie sunt prea mari.

UMPLEREA PAHARULUI: ATAȘAMENTUL ȘI IMPULSUL DE RESTABILIRE A LEGĂTURII

Experții în psihologia copilului vorbesc tot timpul despre teoria atașamentului, dar părinții tot nu o înțeleg bine.² Mie îmi place să folosesc, pentru a explica această teorie, metafora umplerii și re-umplerii unui pahar. Persoana de îngrijire primară este „rezervorul” lui, locul de unde pleacă și la care se întoarce între explorări. Nevoia copilului de atașament față de această persoană seamănă cu un pahar pe care foamea, oboseala, singurătatea și suferința îl golesc. Paharul se reumple atunci când copilul e iubit, hrănit, alinat și mângâiat. Pe lângă hrană, căldură și contact fizic afectuos, reumplerea asigurată de persoana de îngrijire include liniștirea, atunci când copilul e supărat, și joaca și conversația, atunci când e fericit. Oglindirea e un joc simplu, în care paharul bebelușului se umple prin faptul că părintele îi reflectă expresiile faciale, zâmbetele, sunetele și sentimentele. Pe măsură ce bebelușii cresc, explorările îi duc tot mai departe în plan fizic, dar cei al căror pahar a fost umplut consecvent poartă în ei în permanență un sentiment puternic al siguranței. Ei au un atașament sigur.

Copiii cu atașament nesigur, pe de altă parte, tind ori să fie anxioși și să se agațe de părinte, ori să fie închiși în ei și să-și înăbu-

șe sentimentele. Pot să nu se simtă în siguranță nici măcar lângă oamenii care le sunt cel mai apropiați sau pot fi incapabili să se aventureze în lume cu încredere în forțele proprii. Pot să *pară* aventuroși, dar copiii cu atașament nesigur sunt mai degrabă nesocotiți decât realmente aventuroși. Paharul lor e gol sau aproape gol.

Între întoarcerile pentru reumplerea paharului, copiii cu atașament sigur sunt capabili să-și ofere singuri alinare, să-și gestioneze stările afective, să fie atenți, să aibă legături bune cu cei de-o seamă și au o părere bună despre ei înșiși și despre lume. Părinții sunt deseori nedumeriți când copilul lor de doi-trei ani izbucnește brusc în plâns când merg să-l ia de la creșă, iar educatoarea spune: „A fost foarte cuminte toată ziua, nu știu de ce plânge!” Dar acest comportament e, de fapt, un semn de atașament sigur. Când se află lângă străini sau lângă educatoare, copiii cu atașament sigur își „pun la păstrare” sentimentele neplăcute pentru momentul reunirii cu persoana de atașament primar. (Mulțumim frumos!)

Bebelușul al cărui pahar e plin până la refuz cu afecțiune, securitate și atenție e într-adevăr norocos. Micile supărări ar putea să facă să se verse câteva picături, o zi grea ar putea să golească paharul aproape complet, dar persoana de îngrijire e prezentă mereu, ca să-l umple la loc. Pe măsură ce copiii cresc, simplul gând la această persoană poate duce la umplerea paharului. De fapt, paharul copiilor cu atașament sigur se poate reumple prin intermediul prietenilor, al distracțiilor sau al unui lucru nou și interesant învățat la școală.

Desigur că nimeni nu iese din copilărie cu o istorie de atașament perfectă. Am avut cu toții momente sau chiar perioade lungi de frustrare și nevoi neîmplinite. Uneori ne-am întrebat de unde va veni următoarea reumplere. Paharele noastre au stat goale sau aproape goale prea multă vreme și n-am fost întotdeauna siguri cum să le umplem la loc.

Mi se pare foarte util să privesc comportamentul copiilor prin prisma manierei în care se poartă cu paharul lor, mai ales când

e pe cale să se golească. Atunci când copiii sunt gata să dărâme casa, mă gândesc că se agită cu disperare să-și reumple paharul, dar în loc de asta, ajung să verse puținul conținut rămas. Alți copii cer ca paharul să le fie ținut permanent plin și vin la adulți pentru fiecare fleac — de exemplu, să-și pârască în mod repetat tovarășii de joacă. Dacă n-au paharul plin-ochi, acești copii intră în panică. Uneori, copiii au nevoie evidentă de reumplerea paharului, dar n-o pot obține. Astupă paharul cu capacul, ca să nu piardă puținul rămas, dar atunci e greu să le fie reumplut. Fiindcă le lipsește încrederea în procesul reumplerii, ar putea să refuze o îmbrățișare, să refuze să meargă la culcare ori să se așeze la masă și să ia cina. Există copii care sunt incapabili să șadă locului, ca să le fie reumplut paharul; faptul că acesta e aproape gol le dă mâncărici, dar când au mâncărici, reumplerea e și mai improbabilă.

Unul dintre comportamentele copiilor care-i irită pe adulți este furtul (prin uz de forță sau prin iscusință) din paharul altora. Ei pot face acest lucru furând la propriu bunurile altui copil, lovind, făcând pe șefii cu alții sau păcălind un copil mai puțin puternic să-i lase să se joace primii cu jucăria cea mai bună. În ultima vreme am văzut băieți mai puternici determinând băieți mai slabi, prin presiuni, să facă schimburi injuste de cărți de joc Pokémon, lucru care îmi pare a fi o variantă primitivă a acumulării bogăției. Reaua purtare și pedepsele pot constitui o cale de a obține o mică reumplere, atunci când pare că reumplerea completă și gratuită nu poate fi obținută. Cred că acest lucru explică platitudinea care spune că *atenția neplăcută e mai bună decât lipsa totală a atenției*. O reumplere neplăcută e mai bună decât deloc. Din păcate, reacția obișnuită a adulților — ignorarea — îi face pe acești copii să aibă nevoie și mai disperată de reumplerea paharului.

Copiii al căror pahar pare să fie *găurit* sunt enervanți pentru adulți, mai ales pentru profesori, care au în grijă alți douăzeci, treizeci de copii. Cu cât îi dezmiierzii mai mult, cu atât se agață mai

tare de tine; cu cât le dai mai mult, cu atât pare că le trebuie mai mult. Ei nu ajung niciodată la reumplerea completă, fiindcă paharul lor găurit nu poate să țină și să păstreze pentru mai târziu tot ce primesc ei. Metafora paharului găurit explică și de ce unii copii încearcă să-ți dea un pumn când mergi să-i îmbrățișezi. Asemeni înotătorilor pe cale să se înece, care resping salvamarul, sunt atât de dezorientați de golirea paharului, încât reacționează agresiv când încerci să-l reumpli. Pe de altă parte, copiii cu atașament sigur par să aibă de obicei paharul plin. Ei știu cum să obțină reumplerea, uneori întrebând pur și simplu: „Pot să mănânc un măr?” sau „Îmi dai o îmbrățișare?” Acești copii tind, de asemenea, să ofere de bunăvoie din conținutul propriului pahar, în loc să concureze pentru fiecare picătură: ei au grijă de copiii mai mici și-și ajută prietenii.

Pentru bebeluși și persoana de îngrijire primară, atașamentul — umplerea inițială a paharului — se creează în spațiul intim al privirilor ochi în ochi, al ținerii în brațe, al legănării pentru a adormi și al săltatului pe genunchi. Atașamentul include totodată explorarea lumii, întâi din priviri, apoi de-a bușilea, pe urmă mergând în picioare, pe bicicletă, cu mașina. Majoritatea acestor explorări se face prin joc. Un genunchi julit sau o altercație cu alt copil îl pot face pe cel mic să se întoarcă la siguranța oferită de părinte sau profesor, dar dacă reușește să-și reumple paharul, se întoarce la joacă, deseori cu energie și entuziasm reînnoite. Dacă persoana de îngrijire nu e disponibilă sau dacă rezervorul acesteia e gol (ori păzit cu avarie), copilul nu va beneficia de necesara reumplere a paharului. În acest caz, poate să nu se simtă destul de în siguranță ca să se joace sau, îngropând în sine sentimentele de frică și insecuritate, poate să acționeze nesocotit sau agresiv, devenind teroarea terenului de joacă.

În urma supărărilor și frustrărilor cotidiene din viață, ca și în urma bolilor, traumelor și pierderilor majore, paharul celor mici se golește complet. Acest lucru se întâmplă mai repede când

adulții strigă la copii, îi lovesc, îi neglijează sau îi pedepsesc cu asprime. Copiii contează pe noi ca să le reumplem paharul și se simt îndurerăți și trădați când, în loc de asta, li-l răsturnăm. Trădarea e și mai cruntă atunci când adultul *fisurează* paharul copilului, prin abuz sau neglijare. Paharul cu crăpături e greu de reumplut. Copilul respectiv poate avea nevoie atunci de o reparație capitală, care necesită efortul concertat al părinților și/sau al terapiei de calitate. Copiii al căror pahar nu poate păstra conținutul sunt atât de obișnuiți să-l aibă gol, încât au ei înșiși o înfățișare pustie — aerul acela rece și dur, de „nu-i nimeni acasă”, care semnalează că acel copil e fie profund deprimat, fie periculos.

Însă chiar și cel mai iubit și mai bine îngrijit copil, fără pierderi și traume, al cărui pahar e în stare bună, pare să aibă o nevoie insașiabilă de iubire. Deși intact, paharul lui tot trebuie umplut aproape permanent. Ca urmare, cel mai important lucru pe care li-l putem oferi copiilor noștri e abilitatea noastră de a-i face să se simtă iubiți, respectați, doriți și bine-veniți.

Umplerea și reumplerea paharului copilului constituie fundamentul legăturilor sufletești între părinte și copil. E un lucru care nu se întâmplă doar o dată, ci iarăși și iarăși, în nenumărate miniinteracțiuni, pe parcursul anilor. Sunt de acord cu Stanley Greenspan că atașamentul nu ține numai de simpla existență a legăturilor, ci de plăcerea găsită în faptul de a trăi și în interacțiunea cu alte ființe omenești.³ Așadar, o reumplere autentică se poate produce numai între oameni, nu între copil și televizor sau computer, oricât de „interactiv” ar fi. Anii de cercetare au arătat că elementul-cheie al atașamentului sigur este responsabilitatea — reacția sensibilă a persoanei de îngrijire la nevoile copilului. Un ecran poate dărui numeroase lucruri utile: amuzament, informații, chiar și distragere de la stres, dar nu poate să facă strâmbături caraghioase, să îmbrățișeze sau să ofere un sentiment profund al siguranței.

SPRE LEGĂTURĂ, PRIN JOC

Cercetările asupra primatelor arată că rudele noastre cele mai apropiate biologic se joacă din multe motive similare cu ale noastre. Cimpanzeii bonobo, de exemplu, se gâdilă și se fugăresc, se tachinează și chiar au fost văzuți jucând un joc aparent identic cu baba-oarba. Mai important chiar, la fel ca oamenii, se joacă pentru a restabili o legătură care a fost întreruptă. Unii psihologi cred că multe expresii ale afecțiunii s-au dezvoltat din mesajul: „Aș putea să-ți fac rău, dar n-o fac“. Sărutul înseamnă: „Aș putea să te mușc, dar n-o fac“; mângâierea înseamnă: „Aș putea să te lovesc, dar n-o fac“. Salutul prin fluturarea mâinii și strângerea mâinii spun: „Uite, n-am nicio armă“. Cu alte cuvinte, jocul care mimează agresivitatea este o modalitate foarte autentică de a restabili legătura sau de a arăta afecțiune.

Pentru copiii foarte mici, oglindirea e un joc perfect de realizare a legăturii: faceți pur și simplu exact ce face bebelușul sau copilașul de doi-trei ani. Mijlocul meu preferat de a obține un zâmbet de la un bebeluș cu aer serios e să-i imit cu exactitate expresiile. Un băiețel de doi ani, fratele mai mic al unei colege de clasă a fiicei mele, bățaia uneori din picior, stând în cărucior în fața ușii clasei. Odată am început să bățai și eu din picior ca el, făcându-l să izbucnească în râs. A iuțit mișcarea și am iuțit-o și eu. Alte râsete. După aceea, de câte ori mă vedea, începea să bățâie din picior. Mama lui îmi spunea: „Larry, uită-te, iar face chestia cu piciorul!“ Mă uitam la el și vedeam că bățâie din picior ca apucatul, încercând să-mi atragă atenția. Acest joc le place și copiilor mai mari, cu condiția să aveți grijă să nu se simtă tachinați. Oglindirea poate da naștere unui moment plăcut de apropiere sau unei legături resimțite profund.

Oglindirea nu trebuie să înceteze atunci când copiii cresc. Eu încerc deseori să adopt aceeași postură sau același mers ca un

copil mai măricel, atât pentru a stabili o legătură cu el, cât și ca să „mă pun în pielea lui“, mai ales dacă nu vorbește prea mult. E important să ne asigurăm că acel copil nu se simte luat în râs; de cele mai multe însă e amuzat sau chiar se simte mândru, ca băiatul de la concert pe care l-am descris în primul capitol. La început era prea timid ca să danseze, dar cu puțină oglindire a ajuns să conducă dansul chiar el, în loc de a se simți prea sfios ca să se implice.

Bebelușii învață chiar și concepte abstracte, cum ar fi cel de cauzalitate, prin joacă și prin relații apropiate. Există un joc în care bebelușul gângurește, părintele imită acel sunet, iar copilul zâmbește. În stadiul „gânguriturii avansat“, bebelușul gângurește, părintele gângurește, bebelușul gângurește și toți zâmbesc. Înainte de a fi capabil să tragă de sfoara unei jucării în pătuț, bebelușul trage de corzile inimii mamei și tatălui său — prima componentă esențială a jocului.⁴

Cel mai important joc al conexiunii în cazul bebelușilor este cucu-bau. Acest joc nu numai că aduce cu sine apropierea, ci și face uz de ideea apropierii într-o manieră spectaculoasă — acum mă vezi, acum nu mă vezi, acum m-am întors. Jocul de-a cucu-bau reflectă echilibrul delicat al existenței și pierderii legăturii, al prezenței și absenței. Dacă ați înaintat în vârstă suficient ca să vi-l aduceți aminte pe tipul cu numeroasele farfurii rotitoare din *The Ed Sullivan Show* (*Emisiunea lui Ed Sullivan*), știți că echilibrul precar poate fi extrem de distractiv. Pentru noi e ceva mai puțin amuzant decât pentru bebelușul nostru, fiindcă noi știm că suntem tot acolo, chiar și când ne ascundem după păturică. Dar bebelușul abia acum învață acest lucru. Noi știm că fetița e acolo chiar dacă întrebăm iarăși și iarăși: „Unde-i fetița? Unde a plecat fetița?“ și nu suntem cu adevărat surprinși când exclamăm: „Uite-o! Uite-o pe fetiță!“ Dar bebelușul e surprins, cel puțin ușor, de fiecare dată. În cele din urmă surprinderea lasă locul conspirației încântate, ca în cazul copiilor de șase ani cărora le place să susțină ideea Zânei-măseluță, chiar dacă știu că mama sau tata ascund pe sub pernă monedele.

În jocul de-a cucu-bau, bebelușul are posibilitatea să piardă simbolic legătura și apoi s-o regăsească rapid. Dacă faceți experimente cu intervalul de timp scurs până la „Bau!“, de la jumătate de secundă, să zicem, până la două-trei secunde, puteți afla cu exactitate durata de timp care trezește cele mai multe râsete. Dacă timpul e prea scurt, lipsește misterul; dacă e prea lung, devine prea înfricoșător. Vedem în asta esența poveștii de dragoste pe care oamenii o au cu stabilirea, întreruperea și restabilirea legăturii.

SFÂRȘITUL PRIVIRILOR LUNGI ȘI EXTATICE

Oglindirea, dezmiardările, vorbitul cu bebelușii și cântatul pentru ei, prezentarea lumii în porții mici, pe măsura lor — acestea sunt prototipurile jocului, precursorile tuturor momentelor plăcute pe care le vor avea împreună copiii și părinții, de la de-a v-ați ascunselea până la discuțiile purtate seara târziu și la drumețiile prin pădure. Din fericire, bebelușii ne pot face să zâmbim prin simpla lor prezență. După cum spune psihologul John Briere: „Bebeluşii emană drăgălăşenie pentru ca adulţii să emane pupături“. De fapt, bebeluşii care refuză legătura la acest nivel sau sunt incapabili s-o stabilească sunt identificați în general de timpuriu și, poate, diagnosticați cu autism sau cu o tulburare înrudită.

Din păcate, când copiii mai mari nu stabilesc o legătură, acest lucru rămâne deseori neobservat. Dintr-un motiv sau altul, după stadiul inițial al legăturii strânse între bebeluș și părinte apare distanțarea și stângăcia. Adulții se joacă rareori cu copiii mai mari cu tot atâta libertate și ușurință ca în acele jocuri inițiale de-a cucu-bau. Puțini părinți trăiesc acea fericire profundă trezită de schimbul de priviri prelungi, iubitoare cu un copil mai mare de doi ani. Puțini știu chiar că e posibil s-o redobândească. E ca și cum nu ne-am aștepta cu adevărat ca acele legături apropiate să

dureze. Inițial, când îi încurajez să inițieze contactul vizual expresiv cu copii de trei sau șase ani sau chiar mai mari, părinții sunt foarte sceptici, dar dacă perseverează dincolo de respingerile inițiale și ajung la acel nivel mai profund al conexiunii, descoperă că e un exercițiu dintre cele mai gratifiante.

Din fericire, când întreruperea legăturii nu e gravă, copiii ne dau numeroase prilejuri de a o restabili. Problema e că deseori interpretăm greșit aceste invitații. Roșesc când mă gândesc la ne-număratele ocazii în care mi-am îndepărtat fetița când voia dez-mierdări, pentru că eram ocupat sau consideram că ar trebui să-și facă lecțiile sau mă irita că-mi cere atenție. În alte ocazii o întreb cum e la școală și trebuie să-i smulg vorbele cu cleștele. Nu fac întotdeauna legătura: dacă eu nu stabilesc legătura în condițiile dorite de ea, de ce s-o facă ea în condițiile cerute de mine?

Uneori, adultul și copilul rezolvă chestiunea conexiunii împreună, prin încercare și eroare. Nepotul meu de nouă ani nu vorbește prea mult, mai ales despre lucrurile care-l preocupă sau îl supără. Obișnuiam să încerc să-l determin să vorbească, cu rugăminți fierbinți sau glumind cu el pe seama acestui lucru. Era plăcut, dar nu-l făcea să spună mare lucru. Odată însă, într-o vacanță de familie, am stat pur și simplu cu el. Era dimineața devreme și doar noi doi ne treziserăm. Am deschis brațele, iar el mi s-a așezat pe genunchi și a rămas așa. N-am scos nicio vorbă nici el, nici eu mai bine de jumătate de oră. De obicei, detest tăcerile prelungite și să stau „degeaba“, dar situația aceea nu era plictisitoare. Eram cu adevărat apropiați unul de altul. Când toți ceilalți au coborât la micul dejun, i-am spus: „Mi-a făcut mare plăcere discuția noastră“. Am râs amândoi, dar eu vorbeam serios. În lipsa presiunilor de a comunica în stilul meu — cu cuvinte —, ne-am putut conecta foarte bine.

CONEXIUNILE SE GĂSESC PRETUTINDENI: PISTOLUL CU DRAGOSTE

Odată ce mi-am dat seama cât de importantă e conexiunea, am început s-o văd pretutindeni, chiar și în locurile cele mai neverosimile, cum ar fi țeava unui pistol cu apă. Într-o zi a venit la noi un prieten al fiicei mele, să se joace. Avea șase ani. A găsit rapid singurul pistol din casă, un pistol cu apă, și l-a îndreptat spre fața mea, având pe chip acea expresie dură, perfecționată cu ajutorul filmelor de cinema și TV, care spune: „Am un pistol și tu n-ai“.

Din fericire, știam că pistolul cu apă e gol, așa că am avut puțin timp să gândesc în timp ce el ochea, așteptând să văd cum voi reacționa. Mi-am adus aminte de toate conversațiile mele cu părinți despre marea plăcere pe care o găsesc băieții în jocul cu pistoalele și ce poate fi făcut sau ar trebui făcut (dacă se poate sau trebuie făcut ceva) în această privință. Știam că e important să stabilești o legătură cu acești băieți, să introduci o conexiune de un fel sau altul în joc, oricât de agresiv sau de solitar pare jocul, fiindcă băieții sunt predispuși în mod special să se simtă izolați — și, desigur, joaca lor agresivă tinde să-i izoleze și mai mult.

Așadar, gândindu-mă la toate aceste lucruri (în răstimp de vreo două secunde), am spus: „Hei, ai găsit pistolul cu dragoste!“ Băiatul a ezitat puțin, descumpănit de reacția mea, ba chiar s-a uitat nedumerit la pistol, șocat că o armă distrugătoare ar putea să aibă ceva de-a face cu *dragostea*. Am continuat: „Da, când sunt împușcat cu pistolul acela, trebuie neapărat s-o *iubesc* pe persoana care m-a împușcat“. Am deschis larg brațele și am făcut un pas spre el, zâmbind până la urechi cu un zâmbet caraghios, de îndrăgostit lulea.

El a tras o dată cu pistolul, a scos un chiot de încântare, a aruncat pistolul pe jos și a fugit din cameră râzând. Am alergat după el și l-am cuprins în brațe când l-am prins, făcându-i declarații de

dragoste neșărmurită. El râdea de nu se putea opri. Fiica mea a luat apoi pistolul de jos și m-a împușcat, așa că l-am lăsat pe băiețel și am fugit după ea, ducând mâna la inimă și improvizând versuri șchioape despre dragostea eternă pe care i-o port. Timp de jumătate de oră, dacă nu mai mult, cei doi m-au tot împușcat pe rând, fugind apoi și spunând: „Bleah, du-te, nu mă mai iubi!” și râzând să se prăpădească.

Data viitoare când acest băiat a venit la noi în vizită, după câteva săptămâni, eu uitasem de acest episod. S-a dus direct la pistol și l-a ațintit spre mine. „Nu-l îndrepta spre mine!”, i-am spus pe tonul familiar de adult iritat. „Dar e pistolul cu dragoste”, a replicat el pe tonul răbdător pe care-l folosesc copiii când vorbesc cu un adult care habar n-are pe ce lume e. Mi-am adus aminte și am jucat iarăși jocul. Alte răsete.

De atunci am jucat foarte des acest joc, atât cu băieți iubitori de pistoale, cât și atunci când jocul copiilor ajunge la șuturi, pumni, mușcături sau scuipături. „M-ai atins cu un șut cu dragoste, așa că trebuie să te îmbrățișez!” Uneori îmi replică: „Nu, e un pistol cu ură”, la care spun simplu: „Înseamnă că e stricat, fiindcă mă face să te iubesc”.

Desigur, această abordare e utilă doar pentru *jocul* agresiv, nu și în situațiile în care copiii vor să-și exprime în mod direct sentimentele de furie sau frustrare. În aceste cazuri e foarte important să-i ascultăm până la capăt, să lăsăm sentimentele să iasă la lumină, în loc să încercăm să-i înveselim sau să-i convingem să nu se mai simtă rău. Această precizare se aplică în mod deosebit în cazul fetelor, care aud foarte des mesajul de a nu se înfuria. Observ copilul cu atenție, ca să mă asigur că felul cum răspund la jocul lui nu-l umilește. Mă asigur, de asemenea, să nu pățesc *eu* ceva, dar o fac în general cuprinzându-l în brațe și nu trimițându-l din cameră. Indiferent dacă ne jucăm cu copilul, îl ascultăm sau îl ținem în brațe, cheia e să obținem o conexiune apropiată și cu sens.

Jocul cu pistolul cu dragoste are variații infinite: în cazul în care copilul se baricadează într-o cameră, strecor pe sub ușă bilețele

de dragoste și mă rog să fiu primit înăuntru. Dacă el râde și începe să-mi trimită mesaje înapoi, știu că sunt pe calea cea bună. Atunci când copilul vine spre mine legănând brațele amenințător, îi spun: „A, vrei să dansăm! Mi-ar plăcea foarte mult!“, îl iau de mâini și încep să dansez și să cânt. Pare o platitudine să spun că toate comportamentele care le par adulților atât de enervante sau de amenințătoare sunt doar încercări de a stabili o legătură interumană, dar acest joc arată că e foarte adevărat.

De fapt, nici n-aș putea să enumăr toate jocurile copiilor care au la bază conexiunea. Prinselea și de-a v-ați ascunselea sunt exemple foarte evidente. Jucați aceste jocuri cu copilul vostru și nu numai că vă veți amuza, ci veți observa totodată și o îmbunătățire a relației dintre voi. Unul dintre jocurile mele preferate e cel pe care-l numesc „N-o să scapi niciodată“. Eu spun: „N-o să poți scăpa de mine niciodată, într-un milion de ani!“, iar copilul vine să verifice. Îl prind și, după o mică luptă, îl las să fugă. Foarte simplu! Ca jocul să fie mai interesant, mă prefac timp de un minut că nu-i observ fuga: „O să vezi că nu poți scăpa... Hei, cum ai reușit?“ Dacă-i place (și am avut succes cu acest joc cu copii între doi și unsprezece ani), continui spunând: „Bine, te crezi puternic! De data asta voi folosi celebra Manevră Franklinheimer! Nimeni n-a reușit să scape din ea“ sau ceva la fel de caraghios, iar copilul reușește iarăși să scape. În cazul unor copii, sporesc treptat rezistența, astfel încât să fie nevoiți să-și sporească eforturile pentru a evada — provocarea tot mai mare pare să-i stimuleze. Dacă nu le place să fie îmbrățișați, mă prefac că-i țin cu „puterile mele paranormale“ și-i provoc să încerce să evadeze.

O mamă înscrisă la un curs de parentaj a relatat următorul dialog pe care l-a avut cu băiatul ei după o oră la care discutaserăm stabilirea conexiunii prin joc:

- Trebuie să stabilim o legătură. Cum vrei s-o stabilim?
- Cum adică?
- Păi, se pare că ne-am pierdut legătura. Tu vrei să faci tărăboi când eu vreau să mă odihnesc, vrei să-ți acord atenție când trebuie

să pregătesc cina, vrei să mergi să te uiți la televizor când vreau să stăm împreună. Lucruri de felul ăsta.

— Și ce ar trebui să facem în cazul ăsta?

— Am putea să ne ținem în brațe și să ne dezmierdăm, să jucăm împreună un joc, să ne luăm la trântă sau altceva...

— Pot să sar în patul tău?

— Sigur că da! Hai să facem din asta un joc.

— Bine, eu sar pe pat, iar tu trebuie să încerci să mă prinzi. Ce zici?

Ca urmare, cei doi au împărtășit o joacă foarte plăcută, plină de râsete, îmbrățișări și dezmierdări (acesta fiind un băiat care fugea în mod normal de îmbrățișările mamei ca de ciumă). Acest lucru reflectă una dintre regulile mele de bază în parentajul prin joc: rezultatele cele mai bune se obțin când insistența de a stabili legătura vine de la adult, dar copilul stabilește condițiile în care se va realiza ea. Observați că această mamă a indicat nevoia de a stabili legătura, dar n-a impus o cale anume, ci doar a enumerat niște posibilități generale, ca să explice ideea, până când băiatul ei a venit cu o idee.

DESCUIEREA TURNULUI IZOLĂRII

Mă pregăteam să plec din casa unui băiețel după o primă ședință excelentă de terapie prin joc, când acesta a strigat după mine: „Ești un nesuferit!” M-am întors, iar el a dat înapoi, îngrijorat că-l voi certa. I-am șoptit: „Ssst, nu spune nimănui numele meu secret — numai prietenii cei mai apropiați îmi spun Nesuferitul!” Cum era de așteptat, băiatul a replicat: „Mami, numele secret al lui Larry e Nesuferitul!” „Vaaai, mi-ai divulgat numele secret!”, am exclamat. El a râs, dar apoi a redevenit dintr-odată serios: „Ești un nesuferit și te urâsc!”

Între timp îmi dădusem seama că băiatul voia doar să mai rămân. Am observat că, din cine știe ce motiv, puțini oameni înțeleg că „Ești un nesuferit!” e versiunea copiilor de invitație la apropiere, însemnând de fapt „Îmi place de tine”. Presupun că e același limbaj pe care-l folosesc băieții din primul an de liceu ca să arate că le place de o fată. Ca urmare, i-am spus: „Și eu m-am simțit foarte bine jucându-mă cu tine și, de asemenea, îmi place foarte mult de tine. E greu să ne luăm la revedere”. El s-a gândit la asta câteva clipe, după care m-a întrebat pe un ton foarte relaxat: „Am putea să mai jucăm doar o dată jocul cu ciorapul?” I-am răspuns că da. După ce am jucat încă o dată acel joc, el m-a condus la mașină cu mândrie și mi-a făcut de zor cu mâna în timp ce demaram, spunându-i mamei: „Se întoarce săptămâna viitoare”. Cheia cu care am descuiat turnul a fost simpla traducere a insultei lui într-o cerere de apropiere.

În povestirea care urmează a existat literalmente o ușă încuiată între copil și mine, dar chiar și așa, conexiunea a fost restabilită. Tocmai începeam o ședință de terapie prin joc cu Gerry, acasă la el. Imediat ce am început să ne jucăm, a dat fuga în camera lui, a închis ușa și a încuiat-o. Mulți oameni ar crede că lucrurile se opresc aici. Cum poți continua să te joci după așa ceva? Poți ori să deschizi ușa cu forța, ori să pleci. În cazul parentajului prin joc există totuși a treia opțiune: continui să-l inviți pe copil la crearea legăturii, dar te oferi să faci acest lucru în stilul lui și în condițiile dorite de el. În acest caz, după câteva minute de încercătură și bătăi la ușă inutile, am scris bilețele de dragoste și le-am strecurat pe sub ușă. Gerry încă nu știa să citească, așa că le scriam și pe urmă și le citeam cu glas tare. Îi spuneam: „Te iubesc! Te rog, ieși din cameră să ne jucăm” și băgam biletul pe sub ușă. El îl rupea și mi-l trimitea înapoi. Singurul cuvânt pe care știa să-l scrie era „bau”, așa că scria „bau” pe o bucată de hârtie și mi-o pasa; la asta, strigam „Aaah!” și mă prefăceam foarte speriat. Pe urmă reveneam și scriam încă un bilet, citindu-l iarăși cu voce tare înainte de a-l strecura pe sub ușă: „Sunt speriat, dar nimic nu mă poate ține

departe de tine". Jocul era foarte amuzant, însă problemele afective implicate erau profunde.

Fusesem chemat să mă joc cu Gerry pentru că băiatul refuza să meargă la bunica. Părinții plănuiau să-l ducă la ea pentru câteva zile, ca să aibă mai mult timp să împacheteze, întrucât urmau să se mute. Sora lui mai mică însă urma să rămână cu părinții, pentru că încă mai era alăptată. Evident, acest lucru i-a stârnit un tumult de sentimente: rivalitatea dintre frați, sentimentul nedreptății, schimbarea apropiată pe care o presupunea mutarea, sentimentul de abandon și așa mai departe. Trebuie să subliniez că era un copil fericit și iubit. Își iubea bunica și de obicei abia aștepta să meargă s-o viziteze. Sentimentele lui erau puternice însă absolut firești.

Inițial, când s-a încuiat în cameră, Gerry a insistat că nu merge la bunica lui și că eu nu-l pot obliga. În plus, a spus că mă urăște și că sunt prost. După jumătate de oră de trimis bilețele, Gerry a strigat prin ușă: „Bine, ies, dar fără îmbrățișări!” Cum nu pomenisem nimic despre îmbrățișări, am considerat că acesta e indiciul de care aveam nevoie și l-am implorat: „O, te rog, măcar o îmbrățișare mititică!” A început să râdă și, în final, a petrecut ultimul sfert de oră al vizitei mele cuibărit în poala mea.

I-am spus că trebuie să plec, dar că ne vom revedea după ce se întoarce de la bunica. „Nu merg!” a țipat el. Am replicat: „O, nu! Vrei să spui că trebuie să luăm de la capăt treaba cu ușa?” Am râs amândoi. Când am ajuns acasă, câteva minute mai târziu, am găsit un mesaj de la mama lui pe robotul telefonic: imediat după plecarea mea, Gerry a început să facă planuri pentru vizita la bunica. S-a apucat să-și pregătească bagajul și a alcătuit o listă cu jucăriile pe care le va lua. Paharul atașamentului lui, golit de apăsarea senzației că părinții îl vor abandona, a fost umplut de o partidă de joacă ce a vizat în mod direct această temă.

Restabilirea legăturii cere perseverență. Am un ritual pe care-l folosesc când mă văd cu una dintre nepoatele mele: eu îi spun „Bună”, iar ea mă ignoră. Eu continui să-i spun „Bună”, pe un ton

relaxat și voios, până când îmi răspunde. Pe urmă râdem de numărul repetițiilor care au fost necesare. Uneori încerc să rostesc salutul schimbându-mi vocea în maniere caraghioase. Insist asupra contactului, dar e o insistență blândă, nu una aspră și punitivă. Jocul e bun pentru noi fiindcă îmi place firea aprigă a nepoatei mele (anul trecut, expresia ei preferată er: „Nu vreau, nu sunt obligată!“), dar totodată vreau să mă asigur că stabilim o conexiune. Deseori, pe la al patruzeci și șaptelea „Bună“, frații și verii ei s-au adunat deja în jurul nostru, întrebându-se cât va dura, și chicotesc cu toții. Desigur că acest nivel de perseverență nu poate fi atins tot timpul; altfel, cu unii copii n-am face nimic altceva. Dar din când în când e important s-o folosim.

Orice joc poate constitui poarta spre conexiune. Când un copil se prefacă că te împușcă și spune: „Ești mort“, încercați să cădeți inerti, într-o scenă teatrală a morții, chiar peste el. Prindeți-l de picior și implorați-l să vă cheme un doctor. Dacă puștiul se depărtează, faceți apel la zvârcoliri ale agoniei și mai teatrale, care vă aduc iarăși peste el (desigur, câtă vreme râde și savurează jocul). Dacă fetița voastră vă face „idiot tâmpit“, încercați să fiți atât de tâmpiți, încât nu știți să faceți diferența între ea și o pernă și trageți un pui de somn cu capul pe ea. Uneori numesc acest aspect al parentajului prin joc „e nevoie de prostul satului ca să crești un copil“.

Când preadolescenții se poartă detașat și se prefacă că voi nu existenți, întrebați-i dacă vă dau guma pe care o mestecă, așa încât să vă apropiați de ei pe orice cale posibilă. Acest lucru îi va stârni garantat. (Nu trebuie neapărat să mestecați guma, în caz că v-o dau într-adevăr, decât dacă sunteți adepții neclintiti ai autenticității depline.) Sau începeți o bătaie cu perne sau o partidă de luptă corp la corp. Chiar și cel mai distant comportament lasă de regulă o fereastră, undeva, pentru stabilirea legăturii.

Dacă restabilirea conexiunii e atât de minunată, de ce-i atât de dificilă? Când oamenii pierd legătura dintre ei, trebuie deseori să se lupte cu multe sentimente negative, ca groaza, abandonul sau

pierderea, pentru a reinstitui o conexiune. Ca atare, restabilirea legăturii poate fi foarte dureroasă afectiv și, de aceea, copiii tind s-o evite. Adulții se feresc adesea de restabilirea legăturii din aceleași motive. Intensitatea sentimentelor poate fi prea mult pentru copil, așa că se baricadează și mai tare în turnul izolării, preferând să fie singur decât să se confrunte direct cu toate acele sentimente dureroase.

În capitolul anterior am vorbit despre importanța acordajului afectiv cu copilul vostru. Privind prin prisma conexiunii, acordajul cu copilul îi umple acestuia paharul, iar evitarea acordării afective i-l golește. Așadar, chiar dacă nu ne place ce vedem când ne acordăm, tot trebuie s-o facem. Copiii au nevoie să se simtă conectați și încrezători în sine, înainte de a putea face orice schimbare cu caracter pozitiv. Prin urmare, mai spun o dată: *așezați-vă pe podea și jucați ce vor ei să joace*. În cazul copiilor mai mari, acordajul presupune să stați cu ei, să ascultați muzica pe care o preferă și să vizionați filmele pe care le închiriază. Bleah! Dar faceți-o totuși.

CINE TE ȚINE ÎN BRAȚE? TRECEREA DE LA CONEXIUNEA SUPERFICIALĂ LA CEA PROFUNDĂ

Pe lângă joc, apropierea mai presupune numeroase tipuri de interacțiuni ne-jucăușe între părinți și copii, cum ar fi alinarea și ținerea copiilor în brațe când plâng. Titlul acestei secțiuni provine dintr-o serie încă activă de episoade între soția mea, fetița noastră și mine. Când Emma avea doi ani, Anne și-a început stagiatura în medicina de familie, ceea ce însemna că o dată la patru nopți rămânea la spital toată noaptea. Lucrurile au mers așa timp de câțiva ani. Când venea acasă, Anne era complet epuizată după treizeci și șase de ore de muncă; eu eram obosit fiindcă mă ocupam singur

de îngrijirea copilului, iar Emma se purta ca și cum nu s-ar fi întâlnit nimic. O saluta pe Anne, după care își relua ocupația de moment.

La început nimic nu părea în neregulă, dar era. Acest lucru devenea vizibil doar în zilele în care Anne era mai puțin obosită decât de obicei și încerca să-i atragă atenția Emmei și să se joace cu ea. Emma o ignora cu tenacitate și o evita. Când Anne o lua în brațe, se uita oriunde, numai în ochii mamei nu. Era și amuzant, și trist s-o văd pe Anne cum încearcă să stabilească un contact vizual, în timp ce Emma i se foia în brațe. Am remarcat în același timp că Emma mă voia doar pe *mine*, s-o bag în pat, să-i fac baie, să-i citesc și așa mai departe. De multe ori, întrucât Anne era foarte obosită după noaptea nedormită, acceptam ca lucrurile să meargă așa. Câteodată, Emma mă voia numai pe mine chiar și în seara următoare. Am început treptat să punem lucrurile cap la cap și ne-am dat seama că mama și fiica au nevoie de o atenție concentrată pentru restabilirea legăturii. Misiunea mea, ca fiind părintele relativ odihnit, a cărui conexiune nu fusese perturbată, era să le ajut.

Ceea ce aveam noi era o *legătură superficială* între părinte și copil, nu o *legătură profundă*.⁵ Copiii care n-au fost cumplit de traumatizați pot în general să-și vadă de ale lor relativ bine, o vreme, având numai o legătură superficială, iar efectele lipsei legăturii profunde ar putea să nu fie văzute imediat. Așadar, Emma putea să-și salute mama și să se joace mai departe cu plăcere, deși, în realitate, legătura ei cu mama se întrerupsese. Durerea întreruperii legăturii era îngropată și vedeam ce se petrece numai când Anne insista să o restabilească.

Primul nostru pas a fost să instituim momente de dezmiertări în trei, eu încurajând-o pe Emma să se uite la Anne și să observe că s-a întors. Deseori, Emma plângea o vreme, după care părea mult mai fericită și mai relaxată. La început am crezut că asta înseamnă că ne-am încheiat misiunea, însă treptat ne-am dat seama că legătura tot nu fusese restabilită pe deplin. Emma

era nerăbdătoare să-și reia joaca, dar *tot* nu se uita la Anne. Își descărcase o parte din tristețea provocată de dorul de mama, suficient cât să se poată juca, dar nu suficient ca să fie posibilă o conexiune profundă.

Odată, Anne o ținea în brațe, iar Emma spunea că vrea să-i fac eu baie și s-o bag în pat. Își ignora mama atât de ostentativ, încât am întrebat-o: „Cine te ține în brațe?” „Tati”, a răspuns ea. Atât Anne, cât și eu am exclamat: „Poftim?!” Emma s-a uitat drept la mine — din brațele Annei — și a spus: „Tati mă ține în brațe”, după care a zâmbit larg. Anne și cu mine ne-am uitat unul la altul, pe jumătate nedumeriți, pe jumătate indignați, în timp ce Emma râdea de zor. În cele din urmă a spus: „Mami mă ține în brațe” și și-a lăsat capul pe umărul Annei. Oftat de ușurare. În următoarele câteva luni, această întrebare — „Cine te ține în brațe?” — a devenit firul călăuzitor al eforturilor noastre de a restabili conexiunea. Înțelegeam de fiecare dată pe ce poziție ne aflăm din răspunsul Emmei. Uneori, simpla punere a întrebării îi permitea să se agațe de Anne și să plângă pentru că i-a fost dor de ea. Alteori răspundea „Tati” sau „Nimeni” și apoi se uita peste umăr, să vadă dacă Anne capitulează sau insistă să stabilească legătura. Când spunea: „Păcălici mă ține în brațe” știam că ne așteaptă răsete serioase. Indiferent cum stăteau lucrurile, dacă perseveram (lucru dificil, dat fiind cât de obosiți eram noi, adulții), în cele din urmă, Emma spunea de fiecare dată: „Mami mă ține în brațe” și o privea adânc în ochi. Conexiune restabilă.

Cred că această interacțiune a dat rezultatele acestea pentru că rolurile tradiționale erau inversate. Anne fiind mama, nu era dispusă să lase ca legătura lor să se deterioreze. Eu fiind tatăl, știam că nu vreau să am „onoarea” de a fi întotdeauna cel care o bagă în pat, îi citește, îi schimbă scutecul și așa mai departe. Am început să mă întreb câți tați care vin acasă obosiți de la serviciu spun pur și simplu „la naiba” când copiii îi resping și refuză conexiunea cu ei. E ușor de pierdut din vedere faptul că, de fapt, copiii chiar vor să creeze legătura atunci când dau impresia că vor să fie lăsați în

pace. Copilul își spune: „Lui tata îi pasă mai mult de muncă decât de mine. Mi-e atât de dor de el, încât mă doare! Drept care o să fiu detașat și o să-l fac să vină el la mine“. Tatăl își spune: „Sunt doar cel care aduce banii în casă. La naiba! Dacă vrea să se joace cu mine, știe unde să mă găsească“.

În tipurile de interacțiuni mai obișnuite, cotidiene, jocul creează prilejul de a exprima iubirea și afecțiunea, vindecând cu blândețe rănilile conflictelor sau supărărilor anterioare. O mamă cu care am lucrat a inițiat cu fetița ei un ritual de a băga în pat, cu tandrețe, toate animalele de pluș, în fiecare seară. În zilele în care această mamă și fetița ei aveau frecușuri și supărări, acest ritual era deosebit de viu și de dulce, părând să descarce tensiunea în cazul amândurora. Mama le putea spune animalelor de pluș lucruri pe care poate n-ar fi fost în stare să i le spună direct fetiței, cum ar fi: „Am avut o zi grea; sper să visați frumos“. Fetița putea să-i spună unei jucării: „Tu n-ai fost deloc cuminte, așa că va trebui să dormi sub pat“, dându-i mamei ocazia să replice: „O, cred că-i pare foarte rău și poate să intre în pat lângă celelalte. Tu ce crezi?“ Modalitățile în care putem folosi jocul pentru a repara o relație importantă pentru noi sunt nesfârșite.

Capitolul 4

Să încurajăm încrederea în sine a copilului

„Nu voi renunța niciodată!”

EMMA COHEN, patru ani

Într-o zi, pe când fetița mea avea în jur de patru ani, mă luptam cu ea în joacă. Aveam un joc pe care-l mai jucaserăm de câteva ori: încerca să ajungă la canapea ocolindu-mă, iar eu încercam s-o opresc. Încercam s-o determin să treacă peste mine, făcând contact și folosindu-și forța fizică, în loc să încerce să mă păcălească și să se strecoare pe lângă mine. Pe parcurs opuneam tot mai multă rezistență, făcând să-i fie din ce în ce mai dificil să treacă pe lângă mine și să ajungă la canapea. Emma trebuia să-și folosească forța din ce în ce mai mult și se lupta din toate puterile.

Totodată, în timp ce încercam s-o determin să-și exercite forța și să-și consolideze încredea în propriile puteri fizice, o și încurajam. O componentă importantă a luptelor cu un copil constă în a îndeplini ambele roluri, fără a ne lăsa absorbiți de competiție atât de mult, încât să uităm de partea cui suntem (a lui!). Vedeam că în-

cepe să se simtă puțin frustrată și că o bate gândul să renunțe. Am încercat să-mi sporesc încurajările, dar acest lucru nu părea să ajute. Mi-a venit apoi ideea să încerc s-o împing pe o poziție de putere, făcând-o să se enerveze pe mine atât cât să se lupte din toate puterile, știind totodată că jocul îi e dedicat ei, că sunt de partea ei. Am început s-o tachinez în glumă, adoptând un ton exagerat și enervant: „De ce nu renunți? N-o să reușești să ajungi la canapea!”

La asta s-a oprit din luptă, a ieșit din cameră val-vârtej și a dispărut după colț. Mi-am zis că am dat-o în bară precis — am presat-o prea tare sau am mers prea departe. Poate nu arătasem destul de clar că n-o tachinez cu adevărat, ci vreau doar s-o stimulez prietenește. Toate aceste gânduri îmi treceau prin minte cu iuțeală, în timp ce mă întrebam dacă să merg după ea și să-i cer iertare sau să-i las timp să se răcorească. Până să mă hotărâsc, ea a reapărut de după colț cu pumnii ridicați triumfător în aer și cu un zâmbet larg pe față. Strigând: „Nu voi renunța NICIODATĂ!”, s-a aruncat asupra mea, folosind de două ori mai multă forță ca înainte, ca să încerce să mă dărâme.

I-a fost ușor să treacă pe lângă mine, fiindcă explozia ei de încredere în sine mă luase prin surprindere. Am întrebat-o ce s-a întâmplat și mi-a spus: „M-am dus în camera cu putere și mi-am mai luat putere”. Ulterior mi-a explicat că se prefăcuse că-și dă pe corp cu o loțiune specială, care să aibă mai multă putere. La fel ca elefantul Dumbo, care a descoperit că poate să zboare chiar și fără pana fermecată, ea descoperise o sursă autonomă de încredere în sine și putere.

După ziua aceea, luni de-a rândul, ne-am amuzat amândoi cu poftă pe seama așa-zisei mele uitări a replicii ei superbe la întoarcerea în cameră: „Voi renunța *uneori*? Voi renunța *oarecum*?... Voi renunța numai dacă e prea greu?... Cum ai spus?” Ea ridica iarăși pumnii în aer și repeta, radiind de încredere în sine: „Nu voi renunța *niciodată*!” Au trecut ani de atunci și ea tot se mai întoarce în camera cu putere când se confruntă cu o dificultate deosebită, în special cu dificultăți fizice cum ar fi oboseala într-o drumeție,

când mai e cale lungă de făcut. Eu însumi dau fuga în camera cu putere când mi-e greu să mă joc — când mă plictisesc, obosesc sau devin frustrat — și hotărâsc iarăși să nu renunț niciodată. După aceea pot relua jocul din toată inima.

PUTEREA ȘI NEPUTINȚA

Camera cu putere e un exemplu de folosire a jocului — în acest caz lupta în joacă — pentru a promova încrederea în sine. Din păcate, când mă uit la copii, văd prea rar această trăsătură. Văd copii speriați, timizi și intimidati. Se tem să spună ce gândesc sau chiar să gândească cu mintea lor. Văd, de asemenea, nesăbuință, bravură, violență, răutate și dominație din belșug, dar niciuna dintre aceste atitudini nu înseamnă încredere în sine. Unde se află puterea autentică? De ce e atât de rară?

Răspunsul pornește de la societatea noastră, care are o atitudine ambivalentă față de putere. O căutăm și o admirăm, dar n-avem încredere în ea. Suntem deosebit de ambivalenți în ceea ce privește puterea la copii. Aplaudăm puterea „bună”, ca atunci când copilul ia apărarea prietenului său, dar nu vrem să ni se împotrivească nouă. Vrem să fie asertivi, siguri de sine și echilibrați, însă nu abuzivi, dominatori sau agresivi. Admirăm forța și grația fizică, curajul și încrederea în sine și totodată pedepsim violența și comportamentul tiranic. Pentru ca încurcătura să fie și mai mare, mamele sunt acuzate deseori că le îngăduie prea multă putere copiilor lor, răzgâindu-i și nedisciplinându-i suficient. În același timp, *alimentarea puterii* e o expresie mult vehiculată în psihologie și, teoretic, se fac toate eforturile pentru a alimenta puterea copiilor.

Folosim același cuvânt — *putere* — pentru a denumi lucruri extrem de diferite. Pentru a evita confuziile, dacă înțelesul nu e clar, eu folosesc în general expresia *încredere în sine* pentru a descrie la-

tura pozitivă a puterii — puterea de a apăra ceea ce e corect, puterea de a fi aventuros (în limitele siguranței), puterea de a-ți cunoaște tăria interioară, puterea de a atinge un țel, puterea de a te juca voios. De cealaltă parte se află neputința, care seamănă deseori cu pasivitatea, inhibiția, timiditatea, frica, atitudinea plângărească. Alt tip de neputință, pe care îl numesc pseudoputere, oferă o imitație fără miez a puterii. În această categorie se includ mușcatul, lovitul, amenințările, dominarea, furtul, intimidarea și ignorarea nesăbuită a siguranței. Parentajul prin joc îi ajută pe copii să iasă din capcana neputinței și a pseudoputerii, înclinând balanța în favoarea adevăratei puteri, încrederi în sine și competențe.

Din fericire, dezvoltarea este de partea noastră, întrucât majoritatea copiilor fac experiența treptată a tipului de putere sănătos, pe măsură ce fac cunoștință cu lumea și o iau în stăpânire. Primul val de încredere în sine provine din puterea sugarului de a obține împlinirea nevoilor sale de bază. Bebelușul își expune vulnerabilitatea, dragostea și drăgălășenia; persoana de îngrijire răspunde cu hrană, adăpost, dragoste și căldură. La început, sugarii se percep ca fiind atotputernici: *Plâng, și laptele sosește pe buzele mele. Zâmbesc unei fețe și îmi zâmbesc și ea.*

Dar apoi, inevitabil, sugarul începe să acumuleze frustrări și dezamăgiri. *Plâng și nu se întâmplă nimic. Mai plâng puțin și tot nu se întâmplă nimic. Zâmbesc și nu se întâmplă nimic. Vreau un lucru și el nu vine. Mama vrea altceva decât vreau eu.* O doză mică din această frustrare e necesară pentru dezvoltarea copilului, dar prea multă duce la neputință. Sugarii se confruntă totodată cu un număr imens de lucruri pe care nu le pot controla: când și cum le sunt împlinite nevoile, dacă cei care îi îngrijesc sunt fericiți sau supărați, unde merg și ce văd. Desigur că au o oarecare putere — pot să plângă, să adoarmă, să închidă ochii sau să recompenseze cu un zâmbet buna purtare a părintelui —, dar, evident, nu se află la comandă.

Sugarii învață practic orice prin interacțiune. Afirmatia că părintele e prima și cea mai bună jucărie a bebelușului a devenit o

platitudine, însă eu cred că e adevărată. Apropierea fizică, cu mult contact vizual și vorbire pe un ton înșuflețit le permite sugarilor să învețe lucruri despre cel mai important element al lumii lor: ceilalți oameni. Aceste momente cotidiene de joacă îi permit totodată copilului să prelucreze șuvoaiele neîncetate de informații care le parvin pe calea simțurilor. Prin legănatul în leagăn sau în brațe și plimbarea cu căruciorul învață despre gravitație și mișcare. Scuturarea și oprirea zornăitorii, prezentarea și ascunderea ei — aceste „trucuri magice”, cele mai simple posibile, îl învață pe copil regulile de bază ale universului, lucrurile pe care le considerăm de la sine înțelese.

Al doilea val de încredere în sine vine din puterea copilului de doi-trei ani de a spune nu, de a se afirma ca ființă individuală. Dacă această putere e acceptată și totodată limitată în condiții de siguranță (prin intermediul limitelor ferme și iubitoare), atunci copilul în creștere poate să-și afirme propria identitate fără a face rău nici lui, nici altcuiva. Copilul de doi-trei ani continuă să învețe despre lume și s-o ia în stăpânire în ritmul incredibil de rapid al sugarului. E suficient să urmărești un copil de această vârstă ocupat cu o jucărie, pe o instalație de cățărat sau într-un grup de joacă și veți vedea progresele pe care le face de la minut la minut, în dezvoltarea competenței și a încrederii în sine.

Când această independență și asertivitate tot mai mare îi sperie sau îi irită, părinții ar putea s-o pedepsească prea dur, zdrobind personalitatea copilului. O descoperire consecventă a cercetărilor din domeniul abuzului asupra copiilor este aceea că abuzul fizic sporește dramatic atunci când copiii ajung la vârsta de un an și jumătate, doi ani — exact când încep să aibă voință proprie. În loc să vadă în spiritul voluntar al copilului de doi-trei ani imboldul sănătos spre independență, acești părinți îl interpretează drept sfidare, lipsă de respect și așa-zisă nesupunere voită. Reacțiile iau forma pedepselor excesive și a izbucnirilor violente. Dacă părinții nu asigură limite și copilul de doi-trei ani deține conducerea, el poate simți că nu are control — un alt tip de neputință. Calea de

mijloc presupune să recunoaştem explozia de independenţă şi chiar să ne bucurăm de ea, oferind totodată siguranţa şi structura date de limitele clare.

Al treilea val al încrederii în sine vine din puterea copilului de a-şi crea propriul loc în lume, inclusiv în lumea altor copii. Începând de la grădiniţă şi până în adolescenţă, copiii învaţă să joace jocuri, să se legene pe barele de căţărat, să-şi facă prieteni, să citească şi să scrie. În lumea lor apare o explozie de lucruri noi, oameni noi şi situaţii noi, în care se simt fie puternici, fie neputincioşi. Pentru unii copii, victoria şi înfrângerea capătă o încărcătură emoţională mare. Toţi copiii trăiesc frustrarea în anii de şcoală — indiferent dacă e vorba despre efortul învăţării fracţiilor sau de temerea că nu-şi găsesc locul în grupul dorit. Pe măsură ce se apropie adolescenţa, tinerii sunt absorbiţi de cultura specifică vârstei lor, care le oferă o combinaţie complexă de lucruri ce alimentează şi răpesc puterea. Aleg un stil de muzică şi un stil vestimentar care-i îngrozesc pe părinţi, dar oare îşi exercită cu adevărat propria putere sau doar urmează în mod servil imperati-vele industriei modei şi ale industriei de divertisment?

Neputinţa apare insidios ca urmare a obstacolelor pe care le întâlnesc copiii în eforturile lor de a ajunge la sentimentul încrederii în sine şi al siguranţei de sine. Nu pot face unele lucruri la fel de bine ca fraţii mai mari sau cei de-o seamă, aşa că se simt frustraţi. Sunt criticaţi, pedepsiţi şi li se dau note, aşa că se simt judecaţi. Sunt potopiţi cu mesaje despre cum ar trebui să se comporte, cum ar trebui să arate, ce ar trebui să cumpere, aşa că se simt inadecvaţi. Efectul combinat al acestor sentimente îi determină pe copii să se retragă în fortăreaţa neputinţei, fie dedesubt, în donjoanele ascunse (pasivitate), fie deasupra, pe parapete (pseudoputere agresivă).

Maniera de abordare a încrederii în sine şi neputinţei folosită de parentajul prin joc îi ajută pe copii şi pe părinţi în fiecare stadiu al procesului dezvoltării. Toate aceste aspecte sănătoase ale puterii, aceste prilejuri de a dobândi competenţă şi încredere în

sine pot fi cultivate prin joc și atitudine jucăușă. Nimeni nu trece prin copilărie fără a simți uneori frustrarea, neajutorarea și neputința. Când neputința își scoate capul hâd la iveală — și o va face inevitabil —, parentajul prin joc îi poate ajuta pe copii să-și regăsească încrederea în sine și competența.

EXPERIMENTELE CU PUTEREA: JOCUL CU CAP-DE-CACA

Aș vrea să am un bănuț pentru fiecare dată când mi s-a spus Cap-de-caca! Mi s-a spus în multe alte feluri, dar acesta surprinde cel mai bine suprapunerea a două lucruri pe care copilul mic le agreează foarte mult: glumele „de toaletă” și porecelele. Ambele au legături profunde cu puterea: puterea de a controla funcțiile propriului organism și puterea de a jigni pe cineva. Am creat două jocuri simple pe marginea acestor teme. Când mi se spune Cap-de-caca, replic: „Ssst, nu le spune tuturor numele meu secret!” Pot fi sigur că-n clipa următoare copilul strigă oricui se află în preajmă: „Numele secret al lui Larry e Cap-de-caca!” Replic: „Ha-ha! Glumeam, numele meu secret *adevărat* e Prăjitură-crocantă-de-orez!” (cu cât porecla e mai caraghioasă, cu atât mai bine, fiindcă urmăresc să disipez tensiunea poreclirii prin niște râsete sănătoase). „Numele secret al lui Larry e Prăjitură-crocantă-de-orez!” „Nu, nu, te implor, *te rooog* nu spune nimănui!” Am jucat cu unii copii acest joc ore întregi.

Celălalt joc e la fel de simplu. Copilul rostește un cuvânt pe care mama sau tata nu vor să-l audă din gura lui — de regulă denumirea unei părți a corpului, un termen scatologic sau o obscenitate. Îi răspund: „N-ai decât să spui asta cât vrei, dar dacă zici Baribudam, o pățești rău”. „Baribudam!” „O-ho-ho, acum o pățești!”

Spun acest lucru pe un ton voios, nu amenințător, alergând după copil prin cameră. Câteodată, un copil inhibat are nevoie de aluzia șoptită că de fapt are voie să spună baribudam, că mă voi *preface* doar că o pățește. Simplu, nu? Dă rezultate de fiecare dată. Pe lângă faptul că râd să se prăpădească și adoră jocul, copiii încetează să mai fie obsedați de rostirea celorlalte cuvinte.

Aceste jocuri nu sunt o simplă aplicare a psihologiei inverse, nu urmăresc doar să manipuleze rebeliunea copiilor și să-i determine să facă ce vrei tu. Jocul de-a Cap-de-caca le permite copiilor să facă experimente cu puterea — puterea cuvintelor și puterea de a încălca reguli. În loc să facă experimente pe alți copii, lucru care duce întotdeauna la jigniri, lăsați-i să încerce pe voi porecele și glumele de toaletă. Acest lucru ne ajută să ieșim din lupta pentru putere și să intrăm pe terenul jocului.

Apropo de luptele pentru putere, un bărbat din grupul de tați din care fac parte mi-a descris un joc pe care l-a inventat pentru fetița lui când era mică și nu voia să i se taie unghiile la mâini sau la picioare. Prietenul meu a descoperit că nu obține rezultate încercând s-o forțeze, fiindcă ea se împotriva și se zbătea; ca urmare, ori se lovea ea, ori se temea el prea tare că o va răni, ca să se apropie de ea cu foarfecele. Noul joc se numea „Stop și hai” și se desfășura astfel: tata pornea de la un metru-doi distanță, cu foarfecele de unghii. Îi spunea că atunci când ea rostește „stop”, el se va opri imediat și nu va porni mai departe decât când spune ea „hai”. Dacă ea nu spunea „hai” după scurt timp, avea voie să rostească el cuvântul, dar tot trebuia să se oprească atunci când ea spunea „stop”. Fetița n-avea voie să spună „stop, stop, stop, stop” foarte repede (această regulă a fost adăugată mai târziu, când ea a încercat să testeze limitele jocului). Când rostea „stop”, el încremenea ca o stană de piatră, lucru care stârnea întotdeauna un chicot, două (cei doi făceau deja un mare progres, fiindcă înainte, tăierea unghiilor nu fusese asociată cu chicoteli). Când ea spunea „hai”, tatăl se apropia încet.

În cele din urmă, unghiile erau tăiate și, mai important, pe parcurs se amuzau. Faptul că tatăl se oprea instantaneu când fetița

spunea „stop” i-a întărit acesteia încrederea că el nu-i va face rău și n-o va forța. Iar faptul că fetei i s-a oferit controlul asupra înăntării lui a detensionat întreaga situație. El hotăra când e timpul de tăiat unghiile, dar ea stabilea cât de repede se va petrece acest lucru. Deseori, când relatez această poveste, părinții întreabă cu un geamăt: „De unde să gădesc timp pentru un joc de fiecare dată când trebuie să tai unghiile, să schimb un scutec sau să-i fac copilului baie?” Ei uită, în mod convenabil, cât timp consumă deja cu confruntări, rugăminți sau enervare. Eu cred că merită întotdeauna să investim timp inițial, chiar dacă obiectivul final este de a petrece mai puțin timp cu aceste activități banale. Însă, la drept vorbind, jocul poate deveni atât de plăcut, încât activitatea respectivă încetează să mai fie o treabă de făcut.

PREGĂTIREA COPILULUI PENTRU LUME

Bill Harley, animator pentru copii, spunea despre învățătoarea lui din clasa a treia:

„Doamna Nottingham era de modă veche. Era foarte severă. [...] Ne-a învățat tot felul de lucruri — matematică, scriere, citire —, dar de fapt ne-a învățat că *lumea e rece și haină*.”¹

Mulți părinți subscriu la una dintre versiunile acestei filosofii a lumii reci și haine, nutrind convingerea că trebuie să-și pregătească copiii pentru greutățile vieții, obișnuindu-i cu ele. Dar dacă viața e într-adevăr atât de grea, nu avem nevoie de bătaie, umilințe și pierderi în plus față de cele care ne așteaptă oricum. Copiii au nevoie de fapt să se simtă în siguranță și încrezători în forțele proprii, iar asta se întâmplă când sunt iubiți și bine îngrijiți — nu feriți de fiecare cucui și julitură, dar nici făcuți prea duri. Învă-

țarea oamenilor să fie duri, pentru a-i ajuta să înfrunte primejdiile lumii n-a dat rezultate prea bune, după cum vedem în nivelul epidemic de violență în rândul băieților și bărbaților, cărora li se adresează neconținut mesajul despre lumea rece și haină. Cei care au luat mesajul în serios par să fie cei mai înclinați spre violență. Îmi amintesc și acum cu claritate prima oară când am văzut, pe un chipiu militar din perioada războiului din Vietnam, sloganul „Să-i omorâm pe toți, îi triază Dumnezeu mai târziu“. Cred că acesta e finalul logic al pregătirii pentru lumea rece și haină: fii gata pentru acea lume largă în care nu poți să ai încredere în nimeni, ești pe cont propriu și pericolul pândește din spatele fiecărui tufiș.

Desigur, unii oameni merg prea departe în sensul opus, încercând să-și ferească de lume micile odoare și amortizând cea mai slabă lovitură. Nici acest lucru nu-i pregătește pentru viață, ci creează doar o atitudine fricoasă și timiditate. Cel mai bine îi pregătim pe copii atât *ocrotindu-i*, cât și *provocându-i cu dificultăți*. Folosesc pentru această combinație metafora cărămizilor și a mortarului: nu poți construi un zid puternic numai cu una sau cu alta. Copiii dobândesc tărie interioară — mortarul — fiind iubiți și ocrotiți, împlinindu-li-se nevoile și știind că sunt iubiți oricare-ar fi. Dobândesc un alt fel de încredere în sine — cărămizile — fiind provocați cu dificultăți și folosindu-și toate resursele. Dacă sunt tratați cu blândețe și respect în timp ce înving provocări tot mai dificile, atunci sunt cu adevărat pregătiți pentru lume. Spre exemplu, pot să încurajez cu consecvență un copil să încerce un lucru nou, cum ar fi mersul pe role, dar să mă ofer să-l țin de mână cât de mult vrea el.

Niște copii de patru ani au fost întrebați dacă preferă să se joace cu tovarăși de aceeași vârstă sau cu părinții. Majoritatea i-au ales pe părinți. Vă surprinde? Cu părinții, au spus ei, pot să câștige, pot să dețină controlul. Alți copii cedează rareori pentru a egaliza forțele pe terenul de joacă.² Făcând pe șeful cu mama sau cu tata ori bătându-i la baschet, cei mici își fac plinul în ceea ce

privește nevoia de atașament, după care pot să gestioneze un joc în care altcineva e mai bun, împreună cu cei de-o seamă.

Ideea de a-i pregăti pe copii pentru lumea cea rece și haină constituie un factor important în sectorul câștigării și pierderii la jocuri. Efectul e cel mai puternic în sporturi, însă e prezent și în jocuri precum șahul sau tablele. Tații tind să adopte tactica lumii reci și haine mai des decât mamele și în mod special cu băieții. Mulți tați îmi spun că nu-și lasă *niciodată* băieții să câștige, fiindcă aceștia au nevoie să fie pregătiți să concureze cu cei de-o seamă, care nu le vor ceda partida niciodată. Pe de altă parte însă, nu e tocmai corect ca un adult în toată firea să lupte cu toate puterile cu un copil. Pentru ce te pregătește așa ceva? A, da, pentru lumea cea rece și haină!

Să luăm întrebarea care mi se pune în mod repetat: „Când încetez să-mi mai las copilul să mă bată la table?” E una dintre întrebările mele preferate, deși nu există un răspuns simplu. Printr-un simplu joc de table vrei să realizezi foarte multe lucruri. Vrei să-i oferi copilului plăcere; vrei să-și îmbunătățească aptitudinile; vrei să fie puțin competitiv, dar nu din cale-afară; vrei să arate spirit sportiv când câștigă și când pierde; vrei să știe că tovarășii lui nu-l vor lăsa să câștige cum îl lași tu.

În general, începi prin a lăsa copilul să câștige, după care, treptat, joci tot mai serios. Însă maniera de joc poate să oscileze o vreme; în plus, chiar și când sunt în stare să te bată pe cinstite, copiii și-ar putea păstra dorința de a juca ocazional după „regulile speciale”. Uneori vor să câștige, alteori vor o provocare. Cred că e cel mai bine să-i lăsăm să dea tonul. Poate că ați trecut la jocul corect sau poate ați început să jucați la nivelul de dificultate mediu, dar vine rândul unei partide în care copilul dă semnale că vrea să câștige. Sau poate invers: l-ați lăsat pe copil să câștige și el începe să dea semnale că are nevoie de o provocare mai mare. Probabil că n-o va spune direct; de aceea e indicat să fiți receptivi la semnalele subtile, cum ar fi „A fost plictisitor!” sau „M-ai lăsat să câștig?” Puteți răspunde: „N-am jucat cât de serios pot. Vrei s-o fac?” Poa-

te copilul jubilează că a câștigat, chiar dacă l-ai lăsat să câștige. Ați putea întreba: „Să joc cât de serios pot, ca să nu câștigi de fiecare dată?” și apoi vedeți cum merge. Dacă merge bine, cu timpul, la copil se va instaura un echilibru între plăcerea de a câștiga — chiar și în mod nedrept — și plăcerea unei partide dificile, chiar dacă o pierde.

Ar putea fi nevoie, de asemenea, să petreceți timp ocupându-vă în mod direct de sentimentele copilului față de competiție. Copiii semnaleză că au nevoie de atenție deosebită în privința sentimentelor trezite de victorie, înfrângere și competiție, suferându-se foarte tare când pierd o partidă sau purtându-se foarte urât când câștigă. În acest caz, treceți de la jocul propriu-zis la jocul cu aceste teme. Organizați, de exemplu, un joc în care copilul câștigă de fiecare dată și voi interpretați rolul unui personaj ridicol care nu știe să piardă. Sau lăudați-vă cât de grozavi sunteți și apoi ratați la fiecare pas — nu contează tactica, important e ca el să râdă și să se elibereze de sentimentul că rezultatul jocului e o chestiune de viață și de moarte. Inventati un joc cu o regulă caraghioasă, cum ar fi „N-ai voie să mă lovești cu perna asta”, și faceți pe bufonul când copilul — surpriză! — vă lovește cu ea. „Ai trișat! Uaaaa!”

Kevin, de cinci ani, tocmai începuse să joace fotbal și era foarte încântat. Când am sosit la ședința noastră de terapie prin joc, m-a întâmpinat echipat cu jambierele și pantofii cu crampoane și cu mingea în mână, așteptând să jucăm fotbal. Am ieșit din casă și el a marcat porțile. Înainte de a începe să jucăm mi-a spus: „Ia-mă ușor, sunt abia la grădiniță”. „Bine”, i-am spus, recepționându-i indiciul: nu voia o provocare prea mare, cel puțin nu la început. Voia să câștige încredere în sine. Ca urmare, n-am jucat prea serios: l-am lăsat să dea goluri, iar eu n-am dat niciunul.

Când am început să joc ceva mai serios în apărare, s-a neliniștit. Mi-a spus: „Nu mișca!”, iar eu am încremenit, în timp ce el a driblat pe lângă mine și a înscris. „Cum să apăr poarta dacă nu mișcă?!” l-am întrebat, prefăcându-mă revoltat. „Asta-i regula:

când spun să nu miști, nu miști, până nu-ți dau eu voie". Apoi a trimis mingea înapoi prin poartă, explicând: „Primesc încă un punct dac-o trimit înapoi prin poartă". „Primesc și eu?" am întrebat. „Nu, doar eu!" Manifestare teatrală de furie prefăcută din partea mea: „Uaaaa, nu-i corect!" El chicotea cu poftă. În cele din urmă, a început să mă lase să preiau mingea din când în când, dar am avut grijă ca la început să fiu stângaci și incompetent. Mă apropiam de poarta lui, driblând, apoi mă prefăceam că-mi trebuie exagerat de mult timp să-mi pregătesc șutul și mă laudam că voi da gol. Mă lungeam atât, încât el venea și-mi lua mingea. Mă prefăceam surprins și supărat, iar el râdea să se prăpădească. În sfârșit, la un moment dat s-a apropiat de poarta mea și nu mi-a spus să nu mișc, așa că a trebuit să treacă pe lângă mine ca să dea gol.

Cred că după asta s-a simțit mai încrezător în forțele proprii, pentru că, în loc să pară neliniștit în ceea ce privea partida, a început să mă tachineze. Îmi striga „Papă-lapte!" când eram în posesia mingii și râdea teatral când dădea gol. Copiii se poartă deseori așa unii cu alții, încercând să le transmită celorlalți propriile sentimente de umilire și incompetență. De regulă, toată lumea ajunge să se simtă prost și să transmită și mai mult această stare. Din păcate, unii antrenori și părinți pun gaz pe foc strigând la copii sau umilindu-i. Deoarece Kevin nu era un jucător prea bun, presupun că ori avusese parte de acest tratament, ori se temea că-i va fi administrat. Când copiii transferă asupra mea această tachinare crudă, reacția mea preferată e să mă fac că plâng foarte teatral, „Uaaaa!" Kevin râdea mult când făceam acest lucru. Am mai jucat o vreme și el a anunțat că scorul e 17-3. Am făcut pe prostul.

— Stai așa, cine are șaptesprezece?

— Eu!

— Și cine are trei?

— Tu!

— Au, de asta mă temeam!

Kevin a cerut o întrerupere a jocului ca să facem o pauză, a strigat „Îmbrățișare!” și a dat fuga la mine. Era a zecea ședință a noastră și prima oară când mă îmbrățișa; cred că acest lucru se datora felului în care jucaserăm fotbal: îl făcuse să se simtă foarte în siguranță și încrezător în sine. Înainte își arăta afecțiunea în maniere mai subtile, de exemplu, călcându-mă pe pantofi (ca să nu plec) sau luându-mi ceasul (ca să nu știu că e timpul să plec).

Cred că elementul-cheie al acestei povestiri e faptul că, în realitate, se desfășurau două jocuri simultan: o partidă de fotbal și un joc de întărire a încrederii în sine. Jocul de putere presupunea lucrul cu temele importante pentru Kevin: competența și incompetența, umilința și stima de sine. Acest joc „doi în unu” i-a dat posibilitatea să se simtă puternic și tare. Și-a disipat cu răsete sentimentul de inadecvare. Alt copil ar fi putut dori să joc cât de serios pot, ca să ajungă să stăpânească fotbalul exersând serios mișcări și abilități. Și așa e foarte bine; trebuie doar să urmați indiciul dat de copil. După cum i-am explicat mamei lui Kevin după partida de fotbal, regulile impuse de el, care au înclinat partida atât de nedrept în favoarea lui, i-au dat prilejul să-și rezolve prin joc sentimentele izvorâte din faptul că nu e cel mai bun la fotbal. Fiind unul dintre copiii foarte puțin înclinați spre sport, în pauzele de la școală avea impresia că situația îi e potrivnică; drept urmare, cu mine, a instituit situația diametral opusă.

Rob, de nouă ani, e foarte diferit de Kevin. Excelent la sporturi, e extrem de competitiv și învingerile îl distrug. Nu le face față deloc. La fotbal vrea să joace portar, dar numai în prima repriză, fiindcă știe că s-ar năruia dacă ar fi răspunzător de înfrângerea echipei lui. Prin prisma nevoii copiilor de a-și umple paharul gol, Rob se află într-o situație dificilă. Iubește sporturile, dar paharul lui se umple în urma victoriilor și se golește în urma înfrângerilor. Paharul nu i se umple doar prin faptul de a juca. N-are un capac care să împiedice vărsarea conținutului când pierde. Are nevoie să se joace puțin în stilul parentajului

prin joc pentru a-și reumple paharul — acel pahar al încrederii în sine și al părerii bune despre sine, paharul sentimentului că face parte dintr-o echipă și din lume, că e demn de iubire și de admirație, în stare să joace cât de bine poate, dar nu distrus de înfrângere.

I-am sugerat tatălui lui ca uneori, în loc să joace fotbal, baschet sau alt sport, să joace „jocul de-a victoria și înfrângerea”. Acesta e un joc prin care urmărim să ne ocupăm într-o manieră jucăușă de substratul afectiv. Poate fi orice joc, cu condiția să fie folosită în mod jucăuș ideea victoriei și a înfrângerii.

De exemplu, dați cu banul, cap sau pajură; dacă pierdeți voi, părinții, jucați o scenă catastrofică shakesperiană pentru că ați pierdut: „Vai, de aici înainte viața mea s-a terminat, căci a ieșit pajură...” Dacă ați câștigat, anunțați că sunteți cel mai tare la dat cu banul din istoria universului, schițați un mic dans al victoriei și apoi prefaceți-vă profund surprinși când pierdeți la următoarea aruncare. Sau dacă nu vă vine în minte nicio modalitate de a vă juca pe tema victoriei și înfrângerii, a competenței și incompetenței, spuneți simplu:

— O să jucăm jocul de-a victoria și înfrângerea, ca să-ți dau o mână de ajutor să nu-ți mai fie atât de greu.

— Cum se joacă?

— Nu știu, ai tu vreo idee?

— De unde să am idei, dacă nici nu știu la ce te referi?

— La orice joc în care ideea e să ne distrăm pe seama faptului că am pierdut sau ai pierdut ori ne prefacem că e foarte important cine câștigă și cine pierde.

Copilului îi vor veni în cele din urmă idei excelente. Încercați-le! Dacă nu-i vin idei, spuneți:

— Eu pierd, că nu mi-a venit nicio idee. Premiul tău e o porție de dezmierdări! și oferiți-i o porție consistentă de dezmierdări (sau cel puțin alergați-l prin casă, încercând să i-o oferiți).

AMUȚIREA VOcii CRITICE

Din păcate, copilăria și chiar joaca în copilărie au ajuns dominate de un accent extrem pe victorie, înfrângere, succes și eșec. Jocul liber a dispărut aproape complet în această epocă a lecțiilor, a sporturilor de echipă, a terenurilor de joacă cu taxă, a televizoarelor și a computerelor. Odată ce experții au descoperit că jocul e propice pentru învățare, societatea noastră a început să facă totul pentru ca jocul să fie întotdeauna educativ, productiv și competitiv.

Părinții i-au oferit lui Nickolder ore de înot la doi și la trei ani, însă fetița întâmpina fiecare oră cu împotriviri. La patru ani încă nu știa să înoate, dar îi plăcea să se bălăcească în piscina pentru copii. Părinții i-au plătit ore particulare cu un profesor preferat de la grădiniță. Cu fiecare oră, Nickolder avea tot mai puțină tragere de inimă să se întoarcă la bazin. Cu cât creștea presiunea din afară de a învăța să înoate, cu atât se împotriva mai tare. În vara când Nickolder avea cinci ani, părinții au renunțat la obiectivul lor și au hotărât s-o lase pur și simplu să se joace cu prietenii ei la capătul cu apă mică al bazinului. În scurt timp, lui Nickolder a început să-i facă mare plăcere joaca în apă; apoi a început să-i imite pe copiii care știau să înoate. După câteva zile a reușit să înoate doi metri.³

Adulții sunt notorii pentru capacitatea de a lipsi învățarea înotului sau a matematicii de orice urmă de plăcere și de joacă. Mai rea chiar e tendința noastră de a-i critica pe copii. Acest lucru se întâmplă atât de des, încât nici nu-l observăm. Atitudinea critică e un obicei prost, de care ne dezbatem cu greu. Avem impresia că suntem utili, dar de fapt nu ajutăm deloc. Critica nu face decât să înlocuiască în mintea copilului o voce slabă — sau uneori foarte

sonoră — care-l va critica fără milă și fără încetare tot restul vieții. S-ar putea să aveți și voi o astfel de voce în minte. Mă aflu la un atelier de compoziție literară și profesoara, Kathryn Deputat, ne-a citit fragmente dintr-o scrisoare veche pe care o găsisese în podul casei vechi în care țineam cursul. Scrisoarea era foarte frumoasă și emana autenticitate chiar și după o sută de ani. La capătul a trei pagini, autorul scrisorii își cerea scuze: „Ți-am scris un bilețel neînsemnat și stupid“. Kathryn voia să observăm cât de persistentă e vocea critică.

Copiii fac permanent acest lucru — își critică munca sau abilitățile și deseori se critică nemilos unii pe alții. (Firește, doar au învățat-o de la noi!) Uneori, dacă avem noroc, au nevoie doar de o mică încurajare, un zâmbet sau un gest aprobator cu capul. Acest lucru le permite să-și ignore vocea critică și să-și vadă mai departe de fluxul creativ sau de procesul de învățare. Însă dacă vocea critică îi împiedică chiar și să încerce, dacă-i convinge să renunțe la desen, fotbal, călărie, matematică sau compunerea de poezii, atunci trebuie să facem mai mult. Trebuie să insistăm să continue, fiindcă vocea critică *nu* constituie adevărul și nu are ultimul cuvânt. Deseori, în fața unei contraziceri ferme — „Știu că poți... ești un mare artist“, vocea critică face o ultimă efortare de a păstra controlul. De multe ori, când le spunem copiilor acest lucru, ei plâng sau strigă la noi sau insistă că sunt proști, sunt nepricepuți la desen, urăsc matematica sau nu vor fi niciodată buni la sport.

Nu trebuie decât să ascultăm și să ne păstrăm încrederea în ei, în timp ce ei își descarcă aceste sentimente. Ar putea să pară că aceasta n-are mai nimic în comun cu joaca, însă a asculta răbdători aceste răbufniri este o componentă crucială a parentajului prin joc. Procesul creșterii, al învățării și al dobândirii de noi deprinderi aduce multă frustrare, iar această frustrare este descărcată prin râsete (când avem noroc) sau prin lacrimi (când e un sentiment prea intens ca să îmbrace forma râsului).

Din păcate, copiii nu vin să ne spună: „Aș vrea din toată inima să dau curs interesului meu față de sculptură, dar o voce din

mintea mea îmi spune că nu mă pricep. Mă ajuți?" Ne spun în schimb: „Nu mă mai interesează“. Ca urmare, noi trebuie să facem pe detectivii și să adulmecăm diferența între pierderea reală a interesului și renunțarea din cauza sentimentului de neputință. „Trebuie să găsim căi prin care [copiii] să poată spune poveștile lor, să picteze tablourile lor, să-și construiască lumile lor, să-și pună în scenă propriile scenarii și să-și mențină vii propriile visuri.“⁴

REDOBÂNDIREA ÎNCREDERII PIERDUTE ÎN SINE

Psihologii pediatri au observat de mulți ani că jocul îndeplinește un rol deosebit de important în cazul copiilor care au fost traumatizați. Când copiii au trăit un accident rutier sau un cutremur ori locuiesc într-un cămin violent, ei își traduc în fapt traumele prin joc. Barbara Brooks și Paula Siegel scriau următoarele lucruri, într-o carte despre cum pot fi ajutați copiii speriați:

„Ei fac mașinile de jucărie să se ciocnească la nesfârșit sau construcțiile din cuburi să se prăbușească la nesfârșit sau pun o păpușă să lovească altă păpușă [...]. După uraganul Andrew, copiii foarte mici s-au jucat «Podul de piatră» [...] iarăși și iarăși [...]. Jocul este unul dintre puținele instrumente cu ajutorul cărora copiii mici își pot exprima sentimentele [...]. În urma cutremurului de la Northridge, [...] preșcolarii [...] au construit pe masă turnuri mari din cuburi și apoi au scuturat masa cu putere, ca să le dărâme.“⁵

La o scară mai mică, aceste tipuri de jocuri sunt repetate zilnic de copii de pretutindeni. Majoritatea copiilor sunt atrași în mod automat de jocuri care-i ajută să stăpânească micile și marile frământări ale vieții lor, așa cum nouă, adulților, ne place să vorbim

cu prietenii despre supărările din viața noastră. Atunci când copiii par să se afle în dificultate, adulții le pot facilita refacerea încrederii în sine jucându-se cu ei.

Să spunem că v-ați certat des cu partenerul în ultima vreme și vă temeți că acest lucru vă afectează copilul. Însă copilul nu vrea să vorbească despre acest lucru și nu știți cum să abordați subiectul. Data viitoare când vă jucați de-a casa, puteți face păpușa-mamă și păpușa-tată să se certe într-o manieră caraghioasă. Acest lucru îi dă copilului ocazia să preia tema sau s-o respingă — cum vrea. Ar putea face altă păpușă să le spună părinților să se împace sau ar putea să spună că va fugi de acasă ori să facă altă aluzie la ceea ce simte. În cazul unui copil mai mare, despre care credeți că ar putea avea dificultăți la școală din cauza respingerii de către grupul „aleșilor”, ați putea spune: „Hai să facem un club al păpușilor Beanie Baby. Celelalte păpuși vor să se înscrie și ele”. Indiferent care este situația pe care copilul are nevoie să ajungă s-o stăpânească, un joc pe tema respectivă poate fi util.

Într-o carte minunată despre copii aflați la vârsta de doi-trei ani, Alicia Lieberman arată că jocul „îi oferă copilul un spațiu sigur în care poate să facă experimente după voie, suspendând regulile și constrângerile realității fizice și sociale”. Spre exemplu, copilul (ajutat de părinte la nevoie) poate să dea unei povești un final fericit sau să-și aloce rolul învingătorului ori al eroului. Acest proces se numește luare în stăpânire, deoarece copilul devine „stăpânul și nu supusul”.⁶

Lieberman dă exemplul lui Cecelie, un an și trei luni, care era supărată pentru că părinții ieșeau în oraș fără ea, deși ea era lăsată cu o bonă pe care o plăcea mult. Cecelie a inițiat un joc de-a v-ați ascunselea și l-a jucat cu bona la nesfârșit. Jocul cu ideea dispariției și a reapariției a ajutat-o pe Cecelie să-și aducă aminte că părinții ei se vor întoarce. În alt scenariu tipic, Lieberman descrie un băiat de un an și opt luni, supărat după ce a aflat că fetițele nu au penis, care-și acoperea propriul penis cu o ceașcă și apoi îl descoperea — ca să-și stăpânească temerea că ar putea să-l piardă.

Există unele lucruri atât de previzibile și de inevitabile, care-i așteaptă pe aproape toți copiii, încât e greu să le numim traume. Chiar și așa, sunt dureroase și erodează încrederea în sine a copilului. A pierde un prieten, a le fi trădat un secret și a fi tachinați sunt doar câteva exemple. Ca părinți, ne dorim cu disperare să-i ajutăm să evite aceste lecții dure ale vieții sau măcar să le stăpânească atunci când ele se produc totuși. Știm că predicile nu dau rezultate, dar continuăm chiar și așa să le ținem, pentru orice eventualitate, fiindcă nu știm ce altceva să facem. O abordare jucăușă e mult mai utilă.

Să luăm păstrarea unui secret — o sarcină nu tocmai ușoară pentru majoritatea copiilor (și a adulților). Emma și Ted se aflau pe bancheta din spate a mașinii. Aveau nouă ani și erau prieteni buni de la grădiniță. Ted i-a spus Emmei:

— Vrei să afli un secret? E ceva ce mi-a spus Eric și m-a pus să promit să nu zic mai departe.

— Ă, bine, a zis Emma.

— N-ai voie să spui nimănui, că mă omoară Eric!

În acest punct am intervenit în discuție, fiindcă vedeam dezastrul iminent mai bine decât îl vedeau ei. Am rezistat însă tentației puternice de a ține o predică despre secrete, trădare și prietenie și am spus în schimb, pe un ton foarte degajat: „În curând *toată lumea* va ști secretul, fiindcă e spus doar celor care promit să nu zică mai departe“. Au râs amândoi. M-am gândit că au prins ideea, dar voiam să schimb macazul spre joacă. Așadar, am deschis geamul, am arătat un om care mergea pe stradă și i-am întrebat pe Ted și Emma: „Să-i spun acelui om un secret?“ Au râs și au răspuns că da. Am strigat pe geam: „Hei, îți spun un secret dacă promiți să nu-l zici mai departe!“ Copiii au izbucnit în râs, pentru că spuneam acest lucru unui străin, pe geamul mașinii. În scurt timp am ajuns să strigăm toți trei pe geam: „Vrei să afli un secret? Să nu spui mai departe!“ și să râdem. Să nu mă înțelegeți greșit: acești doi copii, la fel ca toți cei de-o seamă cu ei, aveau să trăiască oricum experiența divulgării secretelor,

chiar și după ce au promis să n-o facă. Dar au avut cel puțin ocazia de a râde pe seama poverii apăsătoare a păstrării unui secret. Râsul împărtășit înseamnă un progres mare față de o predică moralizatoare ce ajunge la urechi surde. Iar acest lucru ne aduce la următorul principiu al parentajului prin joc: mersul pe firul râsetelor.

Capitolul 5

Mersul pe firul râsetelor

„După părerea mea, nu există nimic mai indecent și mai necuviincios decât râsul audibil [...]. Nu sunt nici melancolic, nici cinic din fire și sunt tot atât de dispus și de capabil să simt plăcere ca oricare om; dar sunt sigur că, de când am devenit pe deplin stăpân pe judecata mea, nimeni nu m-a auzit vreodată râzând.”

LORDUL CHESTERFIELD, *Letters to His Son*
(Scrisori către fiul său) (1774)

În ciuda sfatului dat de lordul Chesterfield fiului său, momentele de râs împărtășite sunt esențiale în parentajul prin joc. Pentru părintele care vrea să se joace pentru a consolida apropierea și încrederea, chicotele sunt un semn sigur că se află pe drumul cel bun. A merge pe firul râsetelor înseamnă pur și simplu că, dacă un lucru îl face pe copil să râdă cu hohote, acel lucru merită repetat — iarăși și iarăși. Toate felurile de râs sunt minunate, dar încântarea transmisă de râsul în hohote și caracterul lui molipsitor au ceva care-l fac să fie o emblemă aparte a atitudinii jucăușe.

Stărnirea râsetelor nu e prea dificilă. Te strâmbi caraghios la sugar. Te joci „de-a prinselea” cu copilul de doi ani și în ultima clipă te

împiedici, cazî și nu reușești să-l prinzi. Fugi de un copil de șase ani și te lași prins, jeluindu-te: „O, nu, nu-mi vine să cred că m-ai prins!” Înșfăci o pernă și pornești o bătaie cu perne cu copilul de zece ani. Îmbraci hainele adolescenței tale, îi împrumuți bijuteriile și-i adopți coafura — acea combinație care te scoate din minți — și vezi cât durează până când își dezlipește privirea de televizor și observă.

În general, când adultul exagerează și se prostește, acest lucru stârnește aproape întotdeauna râsul copiilor. Purtarea prostească aduce și ea râsete. Vreți hohote de râs? Alegeți un ton amuzant în locul unui obișnuit; alegeți să cântați în loc să vorbiți; alegeți să cădeți în loc să rămâneți în picioare. Mai ales în cazul copiilor mici, strâmbăturile, vocile caraghioase și căzăturile sunt elementele-cheie care dau frâu liber râsetelor. Dacă ideea de a vă prosti vă stîngherește, luați o jucărie de pluș sau o păpușă și puneți-o să spună *ea* lucruri caraghioase pe un ton comic.

Cu cât copiii cresc, cu atât constituie o provocare mai mare în ce privește râsetele. O căzătură teatrală sau o strâmbătură comică nu mai garantează reacția — dar nu vă temeți să încercați! S-ar putea să dea ochii peste cap în loc să râdă, însă merită încercat. Puteți face, de asemenea, experimente cu adoptarea unor posturi ridicole și cu spusul bancurilor. Cum majoritatea copiilor mai măricei se străduiesc din răputeri să nu plângă sau se simt prost dacă o fac, îmi place să stărnesc râsete prefăcându-mă că plâng într-o manieră foarte teatrală, mai ales dacă ei mă lovesc sau mă insultă: „Uaaa, îi spun mamei că ai zis că sunt chel!”

Reacția neașteptată e o tehnică de bază a comediei, atât la teatru, cât și acasă. Așadar, nu intrați în camera fiicei voastre preadolescente ca să-i cereți pur și simplu pentru a zecea oară să facă ordine. Intrați strigând „Fetele au puterea!” și cântând un cântec al Spice Girls (cu tot cu dans, firește). Dacă nu obțineți râsete, cel puțin vă va spune: „Bine, bine, îmi fac ordine în cameră, dar te rog, nu mai face așa ceva *niciodată!*”

Bătăile cu perne sunt bune pentru a trezi râsul cu hohote, deși cu copiii mai mari s-ar putea transforma într-o joacă mai serioasă

pe tema puterii și a forței. De la patru, cinci ani și până în adolescență, copiii agreează jocul cu ciorapul: fiecare participant încearcă să scoată ciorapii tuturor celorlalți și să și-i păstreze pe cei proprii. Jocul e amuzant în doi participanți și duce la tăvăleală de răs în trei sau mai mulți.

Merită aflat prin încercare și eroare ce-l face pe fiecare copil în parte să râdă — deși orice comic are parte de public dificil uneori și de zile în care eșuează lamentabil. Dacă întâmpinați dificultăți, încercați să fiți mai entuziaști, mai energici, mai dezlănțuiți decât de obicei. Țineți minte că un copil mic ar putea să nu înțeleagă glumele subtile și umorul elevat. E mai probabil să izbucnească în răs la simpla rostire a unor cuvinte precum *pârț*, *caca* sau *fund*. (Desigur, unii dintre noi, adulții, n-au nicio dificultate să rămână la acest nivel al umorului.)

Unii copii, chiar și foarte mici, preferă totuși tipurile de umor mai rafinat. Esențialul e să vă cunoașteți copiii. Citiți cărți împreună. Dacă ei se uită la televizor — și știu că majoritatea o fac —, uitați-vă împreună cu ei, ca să știți ce emisiuni urmăresc, și atunci puteți să stabiliți ce influență au materialele respective asupra lor și să faceți glume pe seama lor. Mă uitam la desene animate cu fetița de patru ani a unor prieteni, acasă la ei. De fiecare dată când apărea o reclamă, ea spunea: „Vreau și eu una din asta”. Am început să i-o iau înainte: „Eu vreau *două* din astea”. Ne-am luat la întrecere cât de mult ne dorim fiecare jucărie și ne-am promis să ne cumpărăm unul altuia tot ce cerem. Ne-am distrat pe cinste și am râs mai mult în timpul reclamelor decât în timpul desenelor animate.

Cereți copiilor să încerce să vă facă *pe voi* să râdeți — vă veți forma o imagine clară despre ceea ce le pare *lor* amuzant. Câteva dintre jocurile mele preferate în scopul râsului cu hohote presupun încercările eroice de a *nu* râde. E aproape imposibil — cum e și a încerca să nu te gândești la un elefant. Cel mai simplu joc e concursul de privit *fix*, în care primul participant care râde sau zâmbește — în funcție de reguli — pierde reprimă. Altul se numește *ocazia*

serioasă și solemnă. Fiecare participant spune pe rând: „Este o ocazie foarte serioasă și solemnă”, cu o mină absolut neutră, încercând să nu râdă. Baftă!

Sunt sigur că majoritatea ideilor pe care le-am enumerat mai sus, despre cum să provocăm râsul în hohote și să mergem pe firul lui, sunt deja cunoscute. Orice om știe să râdă și să-i facă pe copii să râdă. Le-am prezentat totuși pentru că *uităm deseori importanța râsului*. O uităm sau suntem serioși, în mod special atunci când avem de-a face cu copii care se poartă nesuferit, agresiv sau necooperant și când ajungem la capătul răbdării și al buneia dispoziții. Stresul nu prea ajută nici el — însă tocmai acestea sunt condițiile în care parentajul prin joc e cel mai util.

La un anumit nivel, asocierea între râs și joc e evidentă: joaca e amuzantă, iar râsul e coloana sonoră a distracției. La alt nivel însă există legături profunde între râsul cu hohote și scopurile mai profunde ale jocului copiilor. Râsul poate fi un semn de conexiune între oameni, semnul că o sarcină dificilă a fost finalizată sau semnul că micuțul nu se mai simte nefericit sau îndurerat. Râsul cu hohote, din toată inima, e calea firească pe care copiii și adulții își descarcă temerile, stinghereala și anxietatea. Părinții pot folosi această tehnică a mersului pe firul râsetelor pentru a înșenina un conflict sau un moment tensionat.

Înainte de a merge mai departe, un avertisment legat de râsete: gâdilatul poate stârni râs, dar *dacă presupune ținutarea copilului și gâdilatul împotriva voinței lui, abțineți-vă*. Chiar dacă aduce râsete, ele nu intră cu adevărat la socoteală din cauza sentimentului de neputință trăit când ești făcut să râzi, deși nu vrei. Acest tip de gâdilat devine prea ușor o luptă pentru putere când participantul mai puternic învinge. Sentimentul de a fi copleșit se deosebește foarte mult de celălalt tip de gâdilat, tipul bun, cum ar fi gâdilatul ușor cu un deget sub bărbie sau jocul în care copilul se străduiește din răspuseri să nu râdă în timp ce e gâdilat cu blândețe. Mulți bărbați le place jocul cu ținutarea și gâdilatul copilului pentru că, la vremea copilăriei noastre, acesta era unul dintre puținele

jocuri pe care le puteam juca și care ne permitea contactul fizic strâns, fără violență fățișă.

RÂSETE ÎMPĂRTĂȘITE

Un hohot de râs împărtășit e o modalitate elementară de a stabili conexiunea cu copiii. Râsul îi apropie automat pe oameni. Prietena mea, Margaret, care e din Noua Zeelandă, râde drept salut de fiecare dată când ne revedem și acest lucru compensează automat prăpastia culturală și perioada scursă de la ultima noastră întâlnire. Așadar, râsul împărtășit creează o conexiune, iar stabilirea unei conexiuni aduce adesea râsul. Cu alte cuvinte, râsul este o cheie pentru descuierea fortăreței izolării. Mai mult chiar, una dintre caracteristicile depresiei la copii constă în incapacitatea de a găsi umorul și plăcerea în viață.

Am descris deja concursul de priviri fixe, în care cei doi participanți se privesc fix ca să vadă cine râde sau zâmbește primul. Acest joc combină contactul vizual cu râsul — două dintre metodele mele preferate de stabilire a conexiunii. Un alt joc, pe care-l numesc *scena de tragedie shakesperiană a morții*, combină râsul cu contactul fizic — cealaltă modalitate excelentă de apropiere. În scena morții, copilul se prefacă că te împușcă, te lovește, scoate limba sau spune: „Te urăsc, ești nesuferit!“, iar tu duci mâinile la piept și cazi — chiar peste copil, într-o scenă a morții exagerată și prelungită teatral. Căzătura ta îl face să râdă, iar căderea (ușoară!) peste el aduce apropierea și de obicei intensifică râsetele.

Alt joc inspirat de Shakespeare e jocul cu licoarea iubirii, bazat pe *Visul unei nopți de vară*. Titaniei, regina zânelor, îi este picurată o licoare a iubirii în ochi, care o face să se îndrăgostească nebușeste de prima ființă pe care o vede, oricât de hidoasă ar fi. Exact asta le trebuie copiilor: câteodată se simt hidoși și au nevoie să se

simtă iubiți orice ar face sau ar spune. Când interacționăm cu ei în condițiile impuse de ei, copiii pot să-și scoată masca hidoasă și să redevină ei înșiși, cooperanți și voioși. Așadar, pentru a stârni hohote de râs putem să cântăm cântece de dragoste siropoase, să recităm balade de dragoste și să inventăm complimente siropoase. În acest caz este util să stăm în patru labe cu un aer disperat. Da, știu că pare cumplit de stânjenitor și de nedemn, dar nimeni n-a spus că rolul de părinte seamănă cu ceremonia luării ceaiului la Palatul Buckingham. Mie îmi place să folosesc jocul cu licoarea iubirii când copiii încearcă să se comporte scârbos — de exemplu, își arată mâncarea mestecată pe jumătate sau spun cuvinte urâte. „O, Doamne, e cea mai minunată priveliște din câte am văzut! Îmi dai voie să-mi iau carnetul de schițe și s-o desenez, ca s-o pot păstra pe veci...?” Uneori, ca să stârnești râsul, e suficient să spui „mulțumesc” când ești insultat. Îmi aduc aminte cum nepoata mea, Sarah, pe la șapte ani, i-a spus mamei ei: „I-am zis lui Larry că e un ciudat și el a spus mulțumesc! Ce ciudat!” apoi s-a întors la mine în fugă, râzând, gata să mă facă iarăși ciudat.

Dacă sunt disponibili doi adulți, e întotdeauna distractiv să mimeze că se luptă pentru copil. „Eu am capul.” „Ha-ha, eu am picioarele, asta-i partea cea mai bună!” „Nu, e doar al meu, îl iubesc atât de mult!” Acest joc cu „funia umană” e un alt exemplu de joc care îmbină apropierea fizică și râsul, precum și exprimarea exagerată a afecțiunii. Un lucru curios la copii este că, oricât de mult i-am iubi, ei simt adesea că nu sunt sau nu merită să fie iubiți. Poate că senzația de a nu fi iubiți nu e permanentă și poate că nu e devastatoare, dar aproape toți copiii o trăiesc într-o anumită măsură, o parte din timp. Manifestările exagerate de iubire și afecțiune sunt o modalitate bună prin care părinții și copiii își pot exprima sentimentele reciproce profunde. Ele umplu paharul gol, fiindcă latura lor caraghioasă îi ia pe copii prin surprindere.

Când copiii se află împreună, în grup, se iscă deseori valuri și furtuni de râsete în hohote. Din cine știe ce motiv, noi, adulții îl numim „râs molipsitor”, de parcă ne-am teme de contagiune.

Prețuiți aceste momente! Ele construiesc o legătură puternică între copii — și între ei și noi, dacă le împărtășim. Gândiți-vă la contrastul dintre acest tip minunat de veselie în grup și tipul groaznic de râs în grup, care e îndreptat cu brutalitate spre un proscris sau un țap ispășitor.

Primul tip e atotcuprinzător: îi atrage și îi implică pe toți. Al doilea tip înseamnă folosirea râsului ca pe o armă a respingerii și excluderii. În mod similar, imitarea amuzantă a copiilor stârnește râsul, dar omoloaga ei răutăcioasă constituie o tachinare neplăcută, ce provoacă durere. Am văzut cu toții copii imitându-se și în maniere amuzante, și în maniere jignitoare. Făcută cu delicatețe, imitația poate trezi un extraordinar sentiment de apropiere. Făcută cu răutate, ea ridică ziduri între oameni. Vă puteți da seama în ce direcție se îndreaptă ea după prezența sau absența râsului copilului. Nu-i imitați pe copii ca să-i enervați sau să le dați o lecție. Faceți-o ca să intrați pe terenul lor, să le urmați exemplul și să vă exprimați dorința profundă de a fi apropiați de ei. Râdeți împreună!

DESCUIEREA TURNULUI NEPUTINȚEI

Copiii râd uneori când finalizează cu succes o sarcină dificilă, cum ar fi urcarea unui munte sau mersul pe bicicletă pentru prima oară fără roți ajutătoare. Râd, de asemenea, când sunt speriați — dar nu prea speriați. Râd de lucruri un pic obraznice — dar nu prea obraznice. Câteodată, copiii — și adulții — râd când n-ar trebui: la o înmormântare, când cineva se împiedică pe stradă și se lovește sau în timpul unei prelegeri despre crime de război. E o reacție firească, o descărcare a fricii, stânjenelii și tensiunii prin râs. E ade-vărat că trebuie să avem grijă să nu-i jignim pe alții și că nimănui nu-i place să se râdă de el ori de lucruri pe care le consideră sfinte,

dar trebuie totodată să înțelegem natura afectivității umane. Râsul e o cale spontană de a descărca afecte puternice, chiar și atunci când ceea ce vedem nu e amuzant. Când Charlie Chaplin alunecă și cade în fund cu o mină îndurerată, râdem cu toții: e în firea omului. Dacă-i invităm pe copii să râdă de noi în momentele de joacă, e mai puțin probabil să râdă de alții într-o manieră jignitoare. Așadar, cădeți des și prefaceți-vă că plângeți tare: „Uaaa!”

Folosind parentajul prin joc îi putem ajuta pe copii să-și descarce toate aceste stări afective în maniere care nu-i lezează pe alții. Putem face acest lucru pur și simplu petrecând mult timp râzând împreună, dar și prin anumite tehnici concrete. Ca să-i ajutați pe copii în privința fricii, de exemplu, este util adesea să vă prefaceți că voi sunteți cei speriați și să vă exagerați mult spaima. Aveți grijă să nu se simtă luați peste picior sau umiliți. Este bine să nu-i imitați cu fidelitate, ci doar să preluați ideea generală și s-o exagerați.

Cu un băiat de unsprezece ani temător, mă prefac că mi-e frică de orice — literalmente de orice: de creioane, de litera Q, de becuri, de jocuri video, de orice se nimerește în cameră. Băiatul mă întreabă cât e ceasul și eu răspund că nu știu, fiindcă mi-e frică să mă uit la ceas. Asta îi pare teribil de amuzant. Acest tip de joc le permite copiilor să se distanțeze puțin de frica lor, iar distanța le permite să-și descarce teama prin râs.

O modalitate mai puțin teatrală de a ne preface incompetenți e jocul de-a prinselea în care îl lăsăm pe copil să scape de fiecare dată ca prin urechile acului. Jocul e și mai amuzant dacă vă prefaceți șocați și încurcați. „Cum ai reușit? Te prinsesem! De data asta *chiar* te prind!” Apoi ratați din nou — firește, dacă nu cumva copilul râde mai tare când îl prindeți și apoi îl lăsați să scape ca din greșală.

De ce e atât de amuzant acest joc? Afirmațiile exagerate îl fac pe adult să pară neghiob, lucru amuzant oricum, dar mai ales pentru că îl ajută pe copil să se simtă mai puternic. Copiii încearcă deseori să-și trezească unii altora sentimentul de neajutorare, neputință, prostie sau incompetență, ca să nu trebuiască să simtă ei

înșiși aceste lucruri. De obicei, se ajunge la conflicte și supărări. Nimeni nu are de câștigat când un copil urmărește să se simtă puternic pe socoteala altui copil. Acesta e un alt motiv pentru ca adulții să participe la jocurile de acest fel: îi împiedică pe copii să se poarte astfel unul cu altul.

Îngreunându-i tot mai mult evadarea, dar lăsându-l în cele din urmă să scape de fiecare dată, mă joc *la limita nivelului de dezvoltare al copilului*. Această limită e, de regulă, un teren foarte amuzant. Să vă explic: dacă nimeriți sarcina tocmai bine, așa încât să nu fie nici prea grea pentru copil, nici prea ușoară, ea îl amuză. Exemplul meu preferat provine dintr-un film despre stadiile dezvoltării copilului, vizionat în timpul studiilor postuniversitare. Într-un clip li s-a arătat unor copii de vârste diferite o păpușă mare, legată la ochi. Psihologul a întrebat: „Copilul e ușor de văzut sau greu de văzut?” Copiii mai mici au răspuns cu un aer foarte serios: „E greu de văzut”. Cei mai mari au răspuns, părând iritați de întrebarea prostească: „E ușor de văzut”. Copiii de vârstă potrivită s-au pus pe râs. Aflându-se la limita înțelegerii acestei confuzii lingvistice, ea li s-a părut foarte amuzantă. În mod similar, dacă-i arătați unui bebeluș aflat la vârsta potrivită o furculiță, o ascundeți la spațe și scoateți apoi o lingură, veți fi răsplătit cu o reacție de surprindere încântată și cu semnalul de a repeta mișcarea. Dacă încercați prea devreme, copilul va întinde mâna după obiect, gângurind pe limba lui. Dacă încercați prea târziu, se va uita la voi pieziș, ca pentru a spune: „Încerci să mă tragi pe sfoară?!”

După câțiva ani, când copiii învață că unele cuvinte au o putere deosebită de a-i scoate din fire pe adulți, puteți stârni râsete copioase pur și simplu rostind anumite cuvinte sau prefăcându-vă îngroziți când le auziți. Știți la ce cuvinte mă refer. Dacă vă deranjează termenii scatologici sau înjurăturile, inventați voi niște cuvinte, declarați-le „interzise” și apoi prefaceți-vă șocați și îngroziți când le auziți.

Derulând înaintea câțiva ani, trezesc râsete furtunoase la copiii de grădiniță și de clasa întâi spunând că vreau să mă căsătoresc cu

Barbie sau cu Barney din desene animate. Iarăși, jocul la limita chestiunilor „de mare actualitate” pentru copii, din punctul de vedere al dezvoltării, sunt cele care trezesc râsul cu poftă. De unele dintre aceste granițe comportamentale nu ne dezbărăm niciodată. Să luăm magia: ea face uz de niște idei elementare — reversibilitatea, constanța obiectului și permanența obiectului. A face un nod e ceva reversibil, pe când tăierea unei sfori nu, așadar, trucurile magice cu frânghia sunt amuzante. Permanența obiectului înseamnă că eșarfa ar trebui să rămână eșarfă, nu să se transforme în porumbel. Constanța obiectului înseamnă că un lucru care dispare sub un pahar ar trebui să se afle tot acolo când paharul e ridicat. Chiar dacă am învățat aceste idei elementare în pruncie, ne fac plăcere în continuare magia și prestidigitația, pentru că se joacă tocmai cu această limită.

ÎNSENINAREA SCENEI

O tehnică la care recurg când încep să mă enervez puțin pe un copil, ca alternativă la a spune „Te trimit în camera ta” sau altceva similar, e să fac o amenințare *prefăcută*, care înseninează situația și o transformă în joc. Când acest lucru dă rezultate mă simt ca un alchimist care a luat o bucată de plumb și a transformat-o în aur. Iată un exemplu de amenințare: „Dacă mai faci asta o dată, îmi torn apă în cap!” Iau paharul cu apă, îl ridic deasupra capului și copilul râde. Nu torn apa de-a binelea! Copilul mă îndeamnă: „Da, toarnă-ți, toarnă-ți!”, dar între timp tonul interacțiunii s-a schimbat complet. Acum râdem amândoi, în loc să ne simțim enervați și pe picior de război.

E important de ținut minte însă că e o amenințare *prefăcută*. Amenințările autentice și tiradele mânioase prelungesc enervarea, fiindcă îi sperie pe copii și practic garantează că vor înceta să vă

mai asculte. Amenințările prefăcute caraghioase, mai ales dacă sunt îndreptate spre voi înșivă, descarcă enervarea. Odată enervarea descărcată, cooperarea e mult mai probabilă. Amenințările autentice transmit: „Sunt supărat pe tine, e vina ta și ai face bine să-ți îndrepți purtarea“. Rezultatul previzibil e atitudinea defensivă și conflictul. Amenințările prefăcute, combinate cu umorul pot să comunice: „Nu sunt mulțumit cum merg lucrurile între noi și vreau să remediem situația“. Rezultatul, de astă dată, e dispariția tensiunii și disponibilitatea de a coopera. Mulți părinți spun: „Nu mă pot juca așa când sunt supărat“. Ei bine, dacă sunteți prea supărați ca să jucați acest mic joc, sunteți probabil prea supărați și ca să faceți amenințări reale. Rolul de părinte nu ni-l îndeplinim cel mai bine când suntem atât de supărați, așa că am face bine să ne înșeninăm puțin. Faceți o pauză, ca să vă răcoriți (poate că, în ultimă instanță, ar fi util să vă turnați apa în cap!).

Ca să transformați situațiile încordate în joc, încercați să fiți degajați și puțin exagerați. Am constatat că ajută să mă *prefac* că strig atunci când vreau să strig *cu adevărat*. Există o diferență subtilă, dar importantă între un strigăt de enervare prefăcut și unul autentic. Cel autentic îi sperie pe copii, iar pe noi ne face să ne simțim și mai rău. Cel prefăcut îl încântă pe copii și-i readuc alături de noi, astfel încât redevenim o echipă. Nu pot descrie mai bine diferența fără o coloană sonoră; încercați pur și simplu să mi-mați un strigăt exagerat, dar nu înfricoșător.

ÎMPĂCAREA ȘI „PROSTUL SATULUI“

Râsul poate și să facă parte din împăcare dacă n-ați reușit să evitați un conflict. Deseori, adultul e cel care nu vrea să încheie disputa. Vrem remușcări, ispășiri și scuze nesfârșite din partea copilului, înainte de a fi dispuși să restabilim conexiunea cu el.

Refuzăm să râdem, de parcă, înseninându-ne, am recompensa copilul pentru purtarea urâtă. Dar *râsul vindecă*. Nu uitați, în cazul celor mai multe dificultăți dintre părinți și copii, adevărata problemă este lipsa conexiunii; așadar, soluția constă în consolidarea conexiunii. Așa cum vom vedea în capitoul următor, pedeapsa consolidează sentimentele negative, în timp ce râsetele împărtășite sunt o cale minunată de a le descărca, în așa fel încât părintele și copilul să se poată regăsi.

A face pe prostul — lucru pe care unii dintre noi îl facem mai ușor decât alții — duce la înseninarea momentelor încordate. Un exemplu: într-o zi urcam pe scările unei școli primare în spatele a doi băieți, iar cel mai mare trăgea de ghiozdanul din spatele celui-lalt într-un fel foarte enervant. I se părea amuzant, însă celălalt băiat se supăra tot mai tare. Mi-am dat seama că băiatul sâcâit se afla în fața unei alegeri neplăcute: ori să strângă din dinți și să rabde, ori să iște o încăierare pe care probabil că ar fi pierdut-o. I-am spus băiatului enervant pe un ton calm și detașat: „Se pare că lui nu-i place jocul la fel de mult ca ție”. S-a oprit. Știam clar că nu-l interesa deloc cât de bine se simte celălalt copil. Chiar și așa, faptul că am făcut pe prostul în loc să-l cert l-a determinat să-l ia în seamă pe celălalt și să-și sesizeze propriul comportament. Totodată, băiatul hărțuit a fost protejat, dar nu într-o manieră care să-i aducă mai târziu o bătaie pentru că a pârât — lucru care s-ar fi putut întâmpla dacă-l duceam pe micul tiran de guler la director.

Când un frate mai mare se poartă răutăcios, îi spun celui mai mic, pe tonul meu de minunare profundă: „Măi! S-ar părea că a durut. Cum îi răspunzi când face așa ceva?” Poate că mezinul nu e în stare să-mi spună, dar îi apare întotdeauna o sclipire în ochi. Sau îi spun celui mai mare, iarăși pe un ton voios: „Măi, ce rău ai fost! Ce urmează mai departe?” Dacă fac pe durul și țin morală, copiii uită ce le-am spus într-o milisecundă. Tactica prostului satului îi ia prin surprindere, așa că devine posibil să se oprească și să se gândească la ceea ce fac. Și de regulă râd, în loc să escaladeze violența sau conflictul.

PIERDEȚI-VĂ DEMNITATEA CA SĂ VĂ GĂSIȚI COPILUL

Copiii se simt proști adeseori — în taină sau nu chiar — și tânjesc să vadă pe altcineva arătând ocazional ca un prost. Una din tacticile mele preferate de a mă apropia de copii e să-mi pierd demnitatea. Acest lucru le permite să fie cei mai puternici în interacțiunile de joc și să-și vindece orgoliul lezat când mă văd pe mine pierzându-mi puțin demnitatea. Am constatat că nimic nu-i face pe cei mici să rădă mai mult decât a te preface nătărău. (Și adulții răd la așa ceva.) Eu fac acest lucru cântând cântece caraghioase, căzând des, dansând și făcând pe prostul în alte feluri. A fost nevoie de mult exercițiu ca să devin expert în pierderea demnității.

Iată un exemplu, pe care l-am botezat *Căpitanul Lex von Vader Hook*. Mă jucam odată cu un băiat de șase ani, care mi-a spus că el e Luke Skywalker, iar eu sunt Darth Vader. Asta a fost foarte bine, dar înainte să începem jocul, el a schimbat personajele. „Nu, eu sunt Peter Pan, iar tu ești căpitanul Hook.” „Bine.” „Nu, stai, eu sunt Superman, iar tu ești Lex Luthor.” Cred că atunci când își alegea un personaj pozitiv, băiatul se simțea puternic; apoi îmi alocă un personaj negativ și se simțea amenințat; ca urmare, trecea la alt personaj și așa mai departe. Nu mai ajungeam să începem jocul. Băiatul voia din toată inima să folosească acest joc de-a supereroul ca să-și învingă temerile, însă jocul propriu-zis îl speria prea tare.

Altfel spus, dacă jocul poate fi un vehicul prin intermediul căruia să ne vindecăm temerile, al nostru era înțepenit într-un troian de zăpadă, cu roțile învârtindu-se în gol. Acest gen de joc se transformă în cele din urmă în fiasco, de obicei pentru că adultul se plictisește. Am hotărât să catalizez puțin situația. Mi-am combinat toate rolurile într-unul singur, ca să nu mă poată plimba de la unul la altul, și am abordat problema neputinței direct, arătân-

du-mă incompetent și caraghios. Când se joacă de-a personajul pozitiv, copiii nu vor ca personajul negativ să fie *prea* puternic. Ca urmare, am început să cânt un cântec: „Sunt căpitanul Lex von Vader Hook, sunt cel mai prost din oraș...” Am arătat clar că indiferent ce puteri aş avea și indiferent ce personaj îşi alege el, voi *încerca* să-i vin de hac, dar el va *învinge de fiecare dată*. Aveam toată lăudăroşenia personajelor negative combinate, dar nimic din caracterul lor ameninţător. Jocul i-a plăcut nespus de mult și luni întregi a vrut să-l repetăm la nesfârșit de fiecare dată când ne întâlneam. A doua sau a treia oară când l-am jucat mi-a inventat un cântec nou, care îmi amplifică pierderea demnității: „Sunt căpitanul Lex von Vader Hook, îmi place să fac caca și pipi...” Eu cântam această variantă și râdeam împreună. Mă prefăceam cumplit de umilit, iar el se simțea stăpânul lumii.

Îmi dau seama că le cer foarte mult părinților când sugerez pierderea demnității. Multor adulți le e greu chiar și să se destindă. Se așteaptă din partea noastră să fim serioși la serviciu și în toate celelalte laturi ale vieții noastre, însă copiii noștri ne imploră să ne dezbrăăm de seriozitate și să ne amuzăm puțin. Când adulții nu știu cum să facă să se amuze mai mult în jocul cu copiii, îi întreb: „Care e cel mai revoltător lucru pe care l-ai putea face? Chiar s-ar forma o gaură în cer dacă l-ai face?”

Harville Hendrix, bine cunoscut expert în căsnicie și relații, le propune cuplurilor jocul „ha-ha”. Acesta presupune ca partenerii să stea foarte aproape unul de altul, față în față, cu călcâiele ridicate de pe sol, săltând ușor pe perna tălpilor. Cei doi rostesc pe rând, alternativ, „Ha!” pe un ton prietenos, până când ajung amândoi să hohotească de râs autentic. Ideea de bază a lui Hendrix este aceea că „amuzamentul intens, față-n față” e de neprețuit pentru restabilirea conexiunii. Adulții se poartă deseori ca și cum aceasta ar fi singura cale de a se amuza intens, față-n față (nu voi intra în detalii în această carte dedicată relațiilor de familie), însă copiii cunosc multe altele. Trebuie să învățăm de la ei... și să exersăm.

Cosby Rogers și Janet Sawyers scriau: „[...] jocurile adulților (cum ar fi cel de bridge, tenisul sau pescuitul) au fost descrise foarte adecvat ca fiind [...] lipsite de amuzament și de spontaneitate, foarte serioase, deloc imaginative și concentrate asupra execuției corecte și bune”.¹ Așadar, ca să vă jucați ca un copil, *dați greș!* Bâjbâiți, împiedicați-vă! Fiți incapabili să vă dumiriți de ce nu încape piesa pătrată în locașul rotund. Riscați să păreți caraghioși, cântați, cădeți! Exagerați în toate! Înseninați-vă! *Încercați* să vă amuzați!

Schimbarea vitezei după orele de muncă e una dintre cele mai dificile părți ale rolului de părinte pentru mulți dintre noi, care muncesc în afara casei. Majoritatea locurilor de muncă sunt deficiente la capitolul chicoteli. Același lucru este valabil și în cazul schimbării vitezei după treburile gospodărești ce țin de îngrijirea copilului și a casei. E greu de creat un spațiu pentru joacă, propice râsetelor. Cele mai răspândite modalități de destindere ale adulților — televizorul, alcoolul și somnul — nu fac parte din programul parentajului prin joc și nu iau în calcul nevoile copilului. Desigur că părintele are și el nevoile lui, dar dacă copiii sunt doar o sursă de iritare după serviciu, ceva trebuie să se schimbe. Alocarea unei perioade pentru un amuzament intens, cu tot cu râs în hohote, poate fi o nouă cale de a împlini nevoile tuturor. Mama care lucrează sau tatăl care lucrează are parte de destindere, copilul are parte de o joacă exuberantă și toată lumea are parte de restabilirea conexiunii.

Rolul de părinte cere multă muncă, iar nefericirea îngreunează și mai mult lucrurile. Majoritatea părinților sunt crispați, iar unii au un grad mai serios de depresie. Părinților deprimați le e deosebit de greu să meargă pe firul râsetelor, să folosească umorul pentru a însenina o situație încordată și să se relaxeze. Poate că aveți doar atâta energie cât să faceți față necesităților vieții, dar nu vă mai rămâne deloc pentru amuzament și joc. Poate nici nu vă dați seama că sunteți nefericiți decât atunci când încercați să vă alăturați copiilor în aceste reprize de râs și constatați că nu reușiți.

Dacă ideile din acest capitol vă sunt intangibile din cauza propriilor voastre sentimente, vă rog să vă confrunțați direct cu acele sentimente. Uitați-vă bine ce e înăuntrul vostru, discutați cu alți părinți, cereți ajutorul unui specialist. Copiii voștri sunt iertători și răbdători, însă vor cu adevărat să vă destindeți.

DE LA RÂS LA PLÂNS: CÂND JOACA PLĂCUTĂ DUCE LA SENTIMENTE NEPLĂCUTE

Într-o zi, pe când avea cinci ani, fetița mea se juca cu prietenul nostru Tim. Întrucât Tim nu avea copii, Emma l-a luat drept o forță proaspătă — un adult care ar putea dori sincer să se joace. Emma îi desena labirinturi pe care să le rezolve și se distrau de minune, însă când Tim a desenat unul special pentru ea, Emma n-a reușit să-l rezolve și enervarea i-a sporit când el a încercat s-o ajute. I-a spus că îl urăște și alte lucruri neplăcute și a plecat supărată. Ceva mai târziu s-a întors, voioasă și gata să se joace, dar am văzut că Tim nu era pregătit. Emma părea surprinsă că el e tot supărat din cauza jignirilor suferite.

Copiii supraevaluează uneori capacitatea adultului de a face față sentimentelor lor puternice — mai ales în cazul adulților care-și fac timp să se joace cu ei. Pe Tim l-a surprins trecerea bruscă a Emmei de la râs la mânie și apoi la zâmbet. Le-am sugerat că poate au nevoie mai întâi de o restabilire a conexiunii, dându-și mâna, spunând o glumă sau hotărând împreună să redevină prieteni. Emma a scos limba, a spus că mă urăște și pe mine și s-a întors supărată în camera ei.

Discutam în bucătărie mai târziu cu mama ei și cu Tim, când Emma s-a întors cu un zâmbet larg și ne-a propus să jucăm cu toții un joc. Niciunul dintre noi, cei mari, nu prea avea chef de joacă

în acel moment, fiindcă adulții tind să ia drept atac la persoană insultele de acest fel. Am sugerat iarăși restabilirea conexiunii, iar Emma a dat ochii peste cap și s-a întors în camera ei. O auzeam cum se joacă singură. Am remarcat: „A spus că ne urăște și ei i-a trecut, dar nouă nu“. Rostirea acestui lucru cu voce tare a dus la descărcarea încordării noastre și ne-a permis să râdem de incident. Emma a mai venit de două sau trei ori cu o propunere de joc; eu am răspuns cu ideea de restabilire a conexiunii înaintea jocului, însă ea m-a ignorat și a plecat. La un moment dat am încercat s-o îmbrățișez, la care Emma a țipat și s-a zbatut să scape.

Data următoare când a venit, avea la ea o bucată de carton și o linguriță de plastic, pe care le-a descris drept „carnet și creion de întâlniri, cu două fețe“. S-a așezat pe canapea, iar noi ne-am dus lângă ea. S-a prefăcut că scrie ceva și mi-a dat „carnetul“, anunțându-mă că mi-a scris un mesaj. Am întrebat-o ce spune mesajul, iar ea l-a „citit“ cu voce tare: „Te iubesc, tati, dar nu vreau să te îmbrățișez“. Am întrebat-o dacă pot să-i scriu un răspuns. A zis că-mi va scrie ea răspunsul; s-a prefăcut iarăși că scrie și apoi mi-a citit: „Vreau să te îmbrățișez, dar tot te iubesc“. Am întrebat-o dacă are să-i scrie ceva lui Tim. Emma a scris pe carnetul ei și apoi a spus: „Uneori mă prefac că te urăsc și tu ești nedumerit“. „Da, sunt nedumerit“, a răspuns Tim. Ea a mai scris ceva, după care i-a citit lui Tim: „Mă prefac că nu-mi place de tine, dar chiar îmi place“. „Carnetul acela de întâlniri, cu două fețe, e uimitor!“, a remarcat Tim. „Da, așa e“, i-a răspuns Emma.

În această poveste n-au mai urmat râsete de proporții, dar am inclus-o aici pentru că ilustrează schimbarea subită a stărilor afective ce poate apărea în timpul jocului. Poate că după o porție de luptă însoțită de râsete, copilul se lovește la deget și dă drumul unui potop de lacrimi. Poate că după o oră în care ai făcut pe căluțul și i-ai plimbat pe copii în cărcă spui în sfârșit „gata“, fiindcă ai obosit sau te-ai săturat. În loc de „Mulțumesc, tată, mi-a plăcut“, s-ar putea să primești un protest furios: „Tu nu te joci cu noi *nici-odată!* Întotdeauna te doare spatele!“

Aceste treceri subite — de la râs în hohote la plâns sau la crize de nervi — se produc deoarece copilul are un morman de sentimente acumulate. El ține bine închisă poarta spre aceste sentimente. Joaca deschide poarta afectivă ca să iasă râsul, iar după râs se revarsă un potop de alte sentimente. Odată pornite, lacrimile se pot prelungi multă vreme. Foarte puțini părinți își dau seama cât de sănătos e pentru copii să aibă această ocazie de a vărsa o parte din lacrimile reținute și acumulate. Facem greșeala de a ne agita în jurul copilului sau de a striga la el, fiindcă plânsul sau răbufnirea pare să n-aibă motiv. Dar sentimentele mai vechi se agață de cel mai mic pretext ca să iasă din ascunzătoare, mai ales după o joacă îndelungă și plăcută. Dacă putem rămâne pur și simplu alături de copil în timp ce descarcă aceste sentimente, la final îl vom vedea devenind și mai voios.

Trecerea de la râs la plâns, la crize de nervi sau la agresivitate îi nedumerește pe adulți, însă de fapt e foarte firească. Copilul are nevoie doar să fie dezmiardat (dacă plânge), ascultat în liniște (dacă are o răbufnire de furie) sau ținut cu blândețe, dar cu fermitate (dacă dă din picioare și se zbate în așa fel încât cineva ar putea fi lovit). Dacă sunteți pregătiți pentru aceste sentimente, puteți să vă relaxați pur și simplu și să lăsați copilul să le exprime, și totul trece. Dacă nu sunteți pregătiți, e foarte ușor să vă supărați: „Cum îndrăznești să-mi vorbești așa?! M-am jucat cu tine o oră!“ „Termină cu plânsul, nu fi așa papă-lapte!“ Dar sentimentele copilului nu sunt *fără motiv*, ci vin din adâncul lui și unul dintre marile beneficii colaterale ale unei reprize de joacă cu râsete este faptul că ea îi conferă copilului un sentiment de siguranță suficient de puternic pentru a ne împărtăși acele sentimente.

Fiindcă trecerea de la râs la plâns e declanșată adesea de o accidentare ușoară (sau imaginară), părinții pot să înțeleagă greșit cele petrecute și să spună: „Nu te-ai lovit tare“. Poate că, într-adevăr, copilul nu s-a lovit tare sau reacționează exagerat la o jultură sau un cucui neînsemnat. Dar asta e și ideea: folosește cucuiul ca prilej de a descărca sentimente vechi, aflate la păstrare, acum,

în atmosfera de siguranță și apropiere creată de atâta răs. Poate că lacrimile au fost reținute în urma unor accidentări vechi, care au fost mai serioase, dar voi n-ați fost în preajmă ca să-l țineți în brațe la momentul respectiv. Acum, copilul compensează prefăcându-se lovit, ca să-l dezmiertați. Poate are impresia că trebuie să simtă o durere fizică pentru a fi ținut în brațe și alinat. Oricum ar fi, nu-i nevoie să-i spuneți că n-a pățit nimic. Iubiți-l, dezmiertați-l, alinați-l și primiți cu brațele deschise descărcarea sentimentelor, care s-ar putea să se producă tocmai pentru că se simte în deplină siguranță cu voi.

Unii părinți, în loc să respingă motivele de plâns ale copilului, reacționează exagerat și pun capăt jocului: „Gata cu luptele, ți-am spus eu că o să vă loviți!” Dar dacă acel copil nu face decât să folosească o accidentare minoră ca prilej de a descărca sentimente vechi, înseamnă că jocul nu presupune niciun pericol real și nu există motive întemeiate de a-l opri. De multe ori e nevoie doar de o pauză scurtă pentru a acorda atenție răbufnirii de emoții, după care jocul distractiv poate fi reluat — și devine chiar mai distractiv, copilul nemaifiind apăsător de povara sentimentelor dureroase.

Accentul pe care parentajul prin joc îl pune pe răs nu înseamnă că fiecare clipă trebuie să debordeze de încântare voioasă. Există momente de tristețe, momente de frică și momente de singurătate; ba există chiar și momente în care copilul e mulțumit, dar nu în dispoziție de răs. Mersul pe firul râsetelor nu presupune o cruciadă pentru înveselirea copilului sau pentru a-l îndepărta de sentimentele sale de moment. Copilul ar putea să fie chiar foarte serios, dar fără să existe vreo problemă, și atunci nu trebuie să fie împins spre răs. Diferența între seriozitatea mulțumită și nefericirea mohorâtă o constituie ceea ce eu numesc angajarea. Copilul e angajat în ceea ce face? E concentrat, destins, interesat? Sau e plictisit, fără chef ori stă să răstoarne casa?

Cosby Rogers și Janet Sawyers spun că, atunci când vrei să afli cum merge jocul copiilor, prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui e: „Sunt fericiți, cu o sclipire în ochi?”² Sclipirea din ochi ar

putea să reflecte un chicotit sau un râs în hohote care abia așteaptă să fie eliberate sau ar putea să fie semnul unei mulțumiri mai serioase ori al sentimentului de satisfacție în urma încheierii unei sarcini dificile, cum ar fi construirea unei nave spațiale uimitoare din piese de Lego, coaserea unor haine pentru păpușă sau scoaterea roților ajutătoare de la bicicletă.

Jocul voios care aduce râsul poate pregăti terenul pentru succese pe latura mai serioasă a vieții și invers. Alexandra avea trei ani când i s-a născut o surioară. După perioada „lunii de miere”, Alexandra a început să-și întrebe mama întruna: „De ce te uiți mereu la ea?”, pe un ton de dușmănie și invidie. Kristin, mama ei, se simțea frustrată că niciuna din explicațiile raționale pe care i le dădea Alexandrei nu părea să aibă efect, iar întrebarea repetată începea s-o enerveze. Explica de ce petrece mult timp uitându-se la fetița nou-născută și o întreba pe Alexandra dacă se simte geloasă, însă nu se schimba nimic. Kristin îmi povestea aceste lucruri în timp ce beam ceai în bucătăria ei, iar fiică-mea și Alexandra alergau prin casă. O dată la câteva minute traversau bucătăria în goană, râzând.

Auzind povestea, am chemat-o pe Alexandra la mine și i-am spus: „Alexandra, mă voi uita la tine!” Mi-am apropiat ochii de cotul și capul ei („Ca să te pot privi cu mare atenție”) și am holbat ochii, pasămite de efortul cu care o priveam. Am chicotit amândoi tot timpul. Fiica mea a venit și ea să ne privească. Fetele au fugit apoi afară, însă Alexandra s-a întors și mi-a cerut să repetăm jocul. Când Kristin sau Emma îmi spunea ceva, replicam: „Îmi pare rău, nu pot vorbi acum, că mă uit la Alexandra”. Data următoare când am mers în vizită, Kristin mi-a spus că Alexandra n-o mai întreabă de ce se uită mereu la surioara ei. Începuse în schimb să vină și să-i ceară pe un ton foarte serios „Uită-te la mine”. Kristin se uita la ea concentrată, iar Alexandra absorbea această atenție ca o floare însetată. Stătea neclintită, cu un aer serios, până hotăra că e momentul să fugă la joacă. Cred că scurtul interval de joacă „pe firul râsetelor” pe care-l avuseserăm mai devreme îi permisesese să

exprime într-o manieră directă, fără joc, ce avea nevoie și dorea de la mama ei. Întrebarea indirectă — de ce se uită atât de mult la bebeluș — o nedumerise pe Kristin, însă această cerere directă de a-i acorda atenție îi era clară. Spre deosebire de mulți alți frați mai mari, Alexandra n-a trebuit să-și intensifice comportamentul până la a-i face rău surorii mai mici sau a o amenința, ca să atragă atenția mamei.

Se râde destul în casa voastră? Pe terenul de joacă? În școala copilului vostru? După părerea mea, o școală bună e cea în care auzi chicoteli și râsete pe coridoare și în clase. Uităm deseori că un copil învață cel mai bine când e fericit. Ne preocupă intens evaluarea școlilor și a elevilor, dar nu se întreabă nimeni dacă acei copii sunt fericiți. Mulți părinți și specialiști în dezvoltarea copilului au deplâns pierderea jocului liber și faptul că a fost înlocuit cu lecții, sporturi competitive, activități structurate și televizor. Eu zic: hai-deți să nu ne mai văităm pentru acest lucru și să mergem pe firul râsetelor!

Capitolul 6

Învățați să vă hârjoniți

Paul trebuia să aibă un autocontrol extraordinar când se juca cu fratele lui, Patrick [...]. Paul se apropia năvalnic de micuțul Patrick, dar se oprea brusc, contorsionându-se ca să coboare la nivelul lui. Paul și-a controlat forța timp de aproape un sfert de oră, cât s-a jucat cu frățiorul lui.

SHIRLEY STRUM, dintr-o descriere a jocului la babuini¹

Ori de câte ori abordez subiectele acestui capitol — luptele, hârjoneala, jocul activ și jocul agresiv —, sunt întrerupt imediat. Părinții, și mai ales mamele, insistă că ei nu fac lupte, nu vor face, le-ar fi imposibil să facă. Am decis, ca urmare, să încep acest capitol cu o invitație specială: *chiar dacă nu credeți că veți vrea să faceți lupte sau chiar dacă credeți că știți deja totul despre ele, citiți acest capitol*. E plin de idei care sunt utile chiar dacă nu faceți lupte — și poate chiar vă veți răzgândi.

Multe animale se luptă în joacă, inclusiv oamenii, și se pare că o fac dintr-o varietate de motive. Copiii se luptă și se hârjonesc pentru a-și testa forța fizică, pentru amuzament și ca modalitate de a-și controla agresivitatea.

Băieții și fetele, copiii turbulenți și cei liniștiți, toți obțin beneficii de pe urma jocului fizic rațional cu adulții. Copiii activi, cei

care se vor afla în mijlocul hârjonelelor de la școală și de pe terenul de joacă, au nevoie de ocazia de a încerca mai întâi acest lucru cu o persoană capabilă să le ofere întreaga atenție și să-i ajute să-și înfrunte temerile, ezitățile, impulsurile, furia etc. Aceasta e sarcina noastră, pentru că nu le vom da porecle dacă plâng sau renunță și vom face o pauză de tras sufletul când are nevoie copilul. Alți copii se vor comporta fără prea mari rețineri și în niciun caz nu vor încuraja exprimarea sentimentelor. Pe de altă parte, copiii mai puțin activi fizic au nevoie de hârjoneala cu adulții ca să poată să-și exploreze forța fizică și să-și dezvolte încrederea în sine și asertivitatea. Ca urmare, fac o distincție între genul de luptă practicat de părinți cu copilul în cadrul parentajului prin joc, genurile de luptă practicate de copii între ei, agresivitatea autentică și jocul fizic. În acest capitol discutăm despre toate aceste tipuri de luptă, pornind de la un set de îndrumări cu ajutorul cărora luptele devin genul de joc ce aduce apropiere, încredere în sine și vindecarea suferințelor afective. Cu alte cuvinte, nu vorbim aici despre luptele profesionale.

REGULILE LUPTELOR DUPĂ LARRY

Mai țineți minte jocul cu pistolul cu dragoste, care a transformat impulsurile agresive și pierderea conexiunii în joacă? Ei bine, în acest capitol vom vedea că luptele și alte forme de hârjoneală pot să transforme neputința în încredere în sine și izolarea în legătură interumană. Problema cu luptele, de foarte multe ori, este că participantul mai puternic învinge, iar cel mai slab renunță sau se accidentează. Uneori se întâmplă ca doi copii să găsească o cale de a evita aceste probleme când se luptă între ei, dar deseori ei au mare nevoie de implicarea adulților pentru ca totul să meargă bine. Nu vă faceți griji, vă voi oferi câteva reguli de bază pe care să le urmați.

Într-o pildă din Biblie, Iacov se luptă cu un om care se dovedește a fi înger. Deși rănit, Iacov nu se dă bătut până când nu-l binecuvântează îngerul. Budiștii au o pildă similară: Milarepa, un sfânt, nu se lasă tulburat sau speriat de prezența demonilor în peștera lui, ci le oferă liniștit ceai până când dispar. Când copiii ne arată latura lor sălbatică și de natură să sperie, trebuie să fim la fel de perseverenți ca Iacov și la fel de calmi ca Milarepa. Dacă reușim să rămânem alături de ei, fizic și afectiv, vom găsi persoana co-operantă, iubitoare și voioasă care stătuse ascunsă sub un morman de sentimente de furie, teamă, tristețe sau însingurare. Luptându-ne cu ei îi putem ajuta să-și regăsească adevărata fire.

Există o varietate nesfârșită de moduri de luptă. Încercați să ținuiți umerii copilului la podea sau încercați el să vă ținuiască. El încercă să treacă de voi sau voi de el. El încercă să vă dărâme. Voi îl țineți, iar el se zbate să scape. Ar putea avea nevoie ca voi să vă pierdeți demnitatea și să fiți absolut incompetenți, ca să se poată simți el puternic. Sau vă potriviți forța pe măsura copilului, cum proceda babuinul mai mare cu fratele lui.

Iar dacă un copil e mai voinic sau mai puternic decât voi, ați putea să aranjați lucrurile de așa manieră, încât să aveți un avantaj și să-l faceți să lupte din toate puterile ca să câștige. Spre exemplu, faceți skanderbeg în așa fel încât voi să puteți trișa (să ridicați cotul de pe masă și să folosiți ambele mâini), iar el nu. Sau el are voie să folosească doar o mână sau doar un deget. Ori ați putea pur și simplu să luptați din toate puterile, arătând că nu v-ați pierdut vigoarea, chiar dacă el câștigă în ultimă instanță.

Ca să vă ajut să începeți, am formulat zece reguli pentru a face lupte cu copilul vostru.

Regulile luptelor după Larry

1. Asigurați o protecție elementară.
2. Găsiți orice prilej pentru stabilirea conexiunii.

3. Căutați orice prilej de a spori încrederea în sine și sentimentul de putere al copilului.
4. Folosiți orice prilej de a vindeca prin joc suferințe vechi.
5. Opuneți rezistență la nivelul potrivit cu nevoile copilului.
6. Fiți foarte atenți.
7. Lăsați copilul să învingă (de obicei).
8. Opriți-vă când cineva s-a lovit.
9. Gâdilatul este interzis.
10. Nu vă lăsați propriile sentimente să intervină.

1. *Asigurați o protecție elementară.* Aveți grijă ca nimeni să nu se accidenteze. Stabiliți reguli de bază pentru siguranță: *fără lovituri cu palma, pumnul sau piciorul, fără mușcături, fără imobilizarea capului.* Pe lângă faptul că sunt mai sigure, tehnicile de împins și blocat cu brațele sunt mai utile în consolidarea încrederii în sine și a conexiunii decât loviturile. Prin faptul că faceți tot posibilul ca *nimeni* să nu se accidenteze — nici voi, părinții — creați un sentiment de siguranță care permite o luptă eficientă. Urmăriți vigilenți și vătămarile afective. Nu tachinați copilul și nu-l umiliți. Din moment ce luptele presupun deseori exclamații de „Au!” și „Stop!” când lucrurile merg, de fapt, bine, conveniți asupra unui cuvânt codificat care înseamnă că toată lumea se va opri imediat (poate fi ceva simplu, ca „Gata!”, sau ceva caraghios, ca „plăcintă cu frișcă și banane”, dar ar trebui să nu fie un cuvânt pe care e probabil să-l folosească luptătorii în alte condiții). Opriți-vă întotdeauna imediat când cineva rostește cuvântul codificat sau dacă se produce o accidentare.

Copiii pot avea nevoie să li se amintească aceste reguli de bază de multe ori. Dacă o permite siguranța, cel mai bine e să li le amintiți cât de des e nevoie sau să-i țineți locului cu blândețe, dar ferm, ca să nu vă poată răni, în loc să opriți jocul imediat ce încalcă o regulă. Vedeți dacă puteți să rămâneți implicați și să continuați

jocul, menținând totodată siguranța. Acest lucru ne dă ocazia să-i ajutăm pe copiii impulsivi sau agresivi să-și controleze treptat aceste sentimente. Între cei de-o seamă, luptele scapă de sub control foarte des tocmai pentru că nimeni nu se ocupă de siguranță, astfel că lupta în joacă se transformă într-una reală sau se încheie cu dușmănie și sentimente de jignire.

3. *Găsiți orice prilej pentru stabilirea conexiunii.* Faceți pauze pentru dezmiertat. Încorporați cât de multe elemente de legătură, ori de câte ori e posibil. Dacă un copil evită contactul vizual, puteți spune: „Înainte să ne luptăm pe viață și pe moarte, hai să practicăm obiceiul străvechi al războinicilor, de a ne privi adânc în ochi“. Dacă lui îi place să spună: „Ești mort!“, puteți să cădeți mort, dar faceți-o lent, într-o scenă prelungită a morții (stil Shakespeare), căzând *peste el* și trăgându-l jos împreună cu voi, într-o îmbrățișare strânsă. Există o diferență uriașă între lupte și lovirea sacului de box, diferență ce poate fi rezumată în două cuvinte: conexiunea interumană.

Dacă e necesară trasarea limitelor, faceți din ea un prilej de stabilire a conexiunii și de alimentare a puterii. Deseori, adulții pun capăt brusc reprizelor de joacă atunci când copilul încalcă limita a ceea ce poate tolera adultul. Această limită poate fi într-un totu legitimă (de pildă, când copilul începe să lovească sau să muște) sau ar putea fi pur și simplu ceea ce putem accepta ca adulți (cum ar fi sentimentul de jignire sau gândul la ce vor crede vecinii). Oricum ar fi, încălcarea limitei de către copil nu trebuie să însemne neapărat încheierea jocului, ci e un alt prilej de conexiune, o șansă de a vorbi despre limite și sentimente. Exersând, devine posibil deseori să trasăm limitele într-o manieră relaxată și apoi să revenim la joc sau la luptă.

Dacă limitele verbale nu dau rezultate și comportamentul agresiv, periculos sau distructiv continuă, vedeți dacă vă puteți lupta în așa fel încât să nu se accidenteze nimeni, păstrând totodată implicarea și legătura. Unii copii, îndeosebi cei care au fost ei înșiși victime ale violenței, pot avea nevoie de condiții speciale ca să se

poată lupta cât de dezlănțuit și de dur vor, fără pățească nimeni nimic. Desigur, oprirea jocului e întru totul rezonabilă dacă e singura cale de a menține siguranța sau dacă adultul nu poate să nu se înfurie.

3. *Căutați orice prilej de a spori încrederea în sine și sentimentul de putere al copilului.* Acest lucru se realizează în principal opunând rezistență la nivelul potrivit (vezi punctul 5) și încurajându-l pe copil. Poate fi complicat să îndepliniți simultan rolul de antrenor și pe cel de partener de duel, dar obiectivul e, mai presus de toate, acela de a-l încuraja pe copil și a-i oferi o provocare. Eu le spun deseori copiilor în timpul luptei: „Fără șmecherii“. Folosirea forței fizice le conferă un sentiment al puterii fizice și interioare mult mai însemnat decât atunci când vă înving păcălindu-vă. Totuși, uneori ar putea avea nevoie să-și etaleze intelectul superior și nu forța fizică superioară, caz în care șmecheriile sunt acceptabile. În general, mesajul de bază al luptelor îmbină tema conexiunii cu cea a încrederii în sine: „Forța ta e bine-venită aici. Există un loc în care să te simți și puternic, și conectat, fără să faci rău nimănui“.

4. *Folosiiți orice prilej de a vindeca prin joc suferințe vechi.* Spre exemplu, când copilul s-a confruntat cu o dificultate în ziua respectivă și rezultatul nu l-a mulțumit, poate s-o retrăiască împreună cu voi, prin luptă, voi reprezentând obstacolul, tiranul sau dificultatea. De această dată obiectivul nu este victoria copilului — deși ea poate fi utilă —, ci, mai important, să se lupte *din toate puterile*, iar voi să-l aclamați. Această luptă îi oferă o cale de a-și transpune în act frustrarea, umilința și neajutorarea trezite de faptul că prima oară a pierdut sau a abandonat. Cheia retrăirii cu succes a unei suferințe vechi constă în a-i reaminti copilului de incidentul inițial, dar nu în măsură atât de mare, încât să-l paralizeze frica sau neputința. Poate avea nevoie să i se aducă aminte că, de astă dată, el deține controlul, că vă are pe voi de partea sa, că poate fi puternic, că e în siguranță.

5. *Opuneți rezistență la nivelul potrivit nevoilor copilului.* Ideea luptelor e tocmai cea de a opune rezistență. Obiectivul nu constă

în victorie și nici măcar în a-l lăsa pe copil să învingă, ci în a-l lăsa să-și folosească tăria interioară la capacitate maximă, într-o manieră care nu vatămă pe nimeni. Copilul are nevoie de suficientă opoziție încât să știe că voi sunteți acolo și să se simtă tare, dar nu de o opoziție atât de puternică, încât să se simtă copleșit sau obligat să renunțe. Unii copii — cei foarte mici, cei care au fost traumatizați, cei în viața cărora a fost prezentă multă violență sau care sunt deosebit de temători — pot avea nevoie doar să vă atingă și să vă vadă căzând cu urlete de durere prefăcută. Acesta ar putea fi nivelul maxim de opoziție căruia îi pot face față. Dacă acest joc îi face să râdă, veți ști că sunteți pe calea cea bună.

Pe măsură ce cresc sau se simt mai în largul lor luptându-se cu voi, copiii pot avea nevoie de mai multă opoziție. Va fi necesar să ripostați, să faceți în așa fel încât el să depună eforturi serioase ca să vă imobilizeze. Iar pe măsură ce cresc și mai mult în ani, forță și încredere în sine, ar putea fi nevoie să le opuneți și mai multă rezistență, ca să-și poată folosi toate resursele. Copiii care încearcă să vă facă rău când vă luptați au nevoie de multă împotrivire; au nevoie să fie ținuti locului cu blândețe, dar ferm, ca să nu poată răni pe nimeni. Ținuți sau combătuți în acest fel, ei au posibilitatea să se lupte din răputeri, descărcând sentimentele dureroase care i-au făcut să fie agresivi.

6. Fiți foarte atenți. De unde știți dacă e cazul să căutați prilejuri de stabilire a conexiunii, să consolidați încrederea în sine a copilului sau să repuneți în scenă un incident? S-ar putea să nu știți sigur niciodată, dar aveți șanse mai mari, fiind foarte atenți. În cazul în care copilul ezită să facă un contact cât de mic, încercați să-i cereți să vă atingă ușor cu un deget și cădeți dramatic — vedeți dacă asta îi stârnește râsul. Poate are nevoie de o astfel de stimulare serioasă a încrederii în sine înainte să poată stabili conexiunea. Dacă dă cu pumnii și cu picioarele și mușcă, fără contact vizual, încercați să-i atrageți atenția sau încetiniți desfășurarea lucrurilor ca să puteți stabili un contact inițial, înainte de a trece la lupta propriu-zisă.

Există două semne care arată că lupta merge pe drumul cel bun: unul e răsul, iar celălalt e transpirația, încordarea și efortul. Uneori există o oscilație între cele două, pe măsură ce înfruntarea pendulează între distracție și lupta cu un sentiment de neputință profundă. Semnele că e ceva în neregulă sunt lipsa contactului vizual, abandonul, furia oarbă sau încercarea copilului de a vă răni. Acordați mai multă atenție legăturii, consolidării încrederii în sine, depășirii unei suferințe și găsirii nivelului de rezistență potrivit. Urmăriți intensificarea furiei — la copil sau la voi — și faceți în această situație o pauză ca să vă răcoriți.

S-ar putea să aveți nevoie de toată forța ca să vă asigurați că nimeni nu pățește nimic atunci când copiii dau cu picioarele și se luptă cu putere. În aceste situații nu mai fac lupte, ci descarcă o cantitate uriașă de groază și furie. Ar putea să fie conștienți doar vag de faptul că sunteți prezenți, îi țineți în brațe și vă asigurați că nimeni nu se lovește. Rezistați! Vorbiți-le cu blândețe! Acest lucru se întâmplă deoarece copiii au fost îndurerați și speriați; s-ar putea să vă șocheze existența acestor sentimente în ei. Lupta a deschis poarta pentru eliberarea acestor trăiri apăsătoare. Când sentimentele au fost descărcate — și trebuie să recunosc că asta poate să dureze mult timp —, la majoritatea copiilor apare o schimbare remarcabilă. Vă privesc în adâncul ochilor, zâmbesc și râd, vor să încerce un lucru care li se părea înainte prea dificil. Pare că le-a dispărut de pe umeri o povară de griji și încordare. La început, părinții tind să fie speriați și încurcați de aceste accese de furie și răbufniri, dar când văd cât de fericiți și de relaxați sunt copiii după aceea, își dau seama că luptele și ventilarea afectelor duc la întărirea apropierii și a încrederii.

7. Lăsați copilul să învingă (de obicei). De cele mai multe ori, încheierea cea mai bună a unei partide de lupte e victoria copilului. Așa cum arătam la punctul 5, fiecare copil are nevoie să lupte la alt nivel, înainte de a învinge, în cele din urmă. Totuși, în anumite situații el are nevoie să știe că vă luptați din toate puterile, chiar dacă asta înseamnă că s-ar putea să câștigați. Același lucru este

valabil când jucați cu copiii șah, table sau orice alt joc — începeți de obicei prin a-i lăsa să câștige, după care opuneți tot mai multă rezistență. Întrebați-i dacă vor să faceți toate eforturile și, în ultimă instanță, bucurați-vă de triumful lor când vă înving în luptă dreaptă. De multe ori, o porție bună de lupte nu are nimic de-a face cu victoria sau înfrângerea, ci doar cu mult joc fizic.

8. Opriți-vă când cineva s-a lovit. Opriți-vă imediat când cineva s-a lovit, chiar dacă pare că vrea să reia lupta. Întreruperea luptei — sau a oricărei activități — pentru a acorda atenție vătămărilor fizice este esențială mai ales în cazul băieților, care sunt încurajați adesea să fie stoici și să joace mai departe. A continua să joci când ești rănit, a „râbda” nu întărește caracterul, ci întărește armura. Și pe urmă ne minunăm de ce băieții și bărbații au dificultăți cu apropierea și cu sentimentele! Ne simțim foarte tentați să le oferim băieților noștri o armură, dar aceasta nu e adevărata cale spre siguranța lor în lume. Cum fetelor li se îngăduie în prezent și chiar sunt încurajate să fie mai sportive, primesc și ele, din păcate, mesajul de a ignora durerea.

În cazul altor copii, băieți și fete deopotrivă, provocarea constă în a nu abandona în urma unei accidentări, ci în a relua jocul după o pauză. O julitură sau un cucui de-a dreptul minore îi poate face pe unii copii (și adulți) să vrea să renunțe. Ei au nevoie de încurajări respectuoase și blânde de a mai încerca o dată. Chiar dacă gândiți că un copil se prefăce accidentat, tot e important să vă opriți — în acest caz pentru a vă regrupa și a relua jocul mai încet sau opunând mai puțină rezistență. Când copilul plânge sau scâncește prefăcut de durere, acestea sunt semne că se simte copleșit și că intensitatea interacțiunii trebuie scăzută puțin.

9. Gâdilatul este interzis. Nu e permisă imobilizarea altuia și gâdilarea împotriva voinței lui. Gâdilatul poate fi amuzant, dar copiilor le poate da totodată senzația că lucrurile au scăpat de sub control. Gâdilatul poate crea confuzie: râsul pare să arate că îi place copilului, chiar dacă nu e cazul. Așadar, cel mai bine este să fie evitat când vă luptați. Când copilul cere să fie gâdil, încercați o

atingere ușoară și rapidă, apoi retrageți-vă până când se oprește din răs, în loc să-l gădilați fără oprire. Sau apropiați-vă de el ca și cum v-ați pregăti să-l gădilați și apoi retrageți-vă: veți obține aceleași râsete, fără sentimentul de pierdere a controlului. Sau încercați să oferiți alt tip de apropiere. Un mod de a înțelege gădilatul „bun” și cel „rău” e comparația între felul cum gădilați un bebeluș — o atingere ușoară sub bărbie, urmată de un val de râsete — și felul în care vă gădila unchiul sau fratele vostru mai mare, ținându-vă locului până când îl implorați să înceteze. Dacă un copil a fost deja gădilat mult, ar putea dori să vă gădile pe voi. Puteți ori să-l lăsați, ori să spuneți „Fără gădilat” — care variantă vă pare fi-rească în acel moment.

10. Nu vă lăsați propriile sentimente să intervină. La început, când adulții încearcă să se lupte astfel cu copiii, se simt inundați deseori de sentimente vechi, rămase din propria lor copilărie. Pot simți impulsul de a-l umili, gădila, tachina sau domina pe copil, impuls ce reflectă experiențele trăite de ei când erau mici. Sau ar putea să se simtă slabi și neajutorați. De fapt, mulți oameni au o reacție negativă imediată la simpla idee a luptelor, fie pentru că nu le plăceau în copilărie, fie pentru că au văzut adulți luptându-se cu copii sub influența unor sentimente vechi, îngropate, de furie, concurență, neputință sau neajutorare. Genul de lupte despre care vorbim are scopul de a-i trezi copilului sentimentul încrederii în sine și al puterii. Să nu ne lăsăm împiedicați de propriile noastre sentimente vechi! Lupta cu un adult mult mai puternic, pornit să facă rău, care are o nevoie disperată de a învinge nu e prea utilă pentru copil. Acest timp îi este dedicat *lui*, nu vouă. Veți afla în ultimul capitol al cărții cum să vă confrunțați eficient cu aceste sentimente, dacă și când apar. Între timp lăsați-le pur și simplu deoparte și concentrați-vă pe obiectivele și principiile pe care le-am descris până aici.

Adulții care n-au avut prea multe prilejuri de a-și folosi forța fizică în copilărie, mai ales fetele care au fost descurajate de la acest fel de joacă și băieții care au încasat multă bătaie, ar putea să

se simtă la început intimidată fizic și șovăitori. Ei evită adesea orice acțiune care dă impresia că ar putea face rău cuiva sau riscul de a se alege cu vânătăi ori accidentări. Împingeți-vă de la spate! Exersați cu un prieten; scoateți sunete puternice de karate în fața oglinzii; urmați un curs de arte marțiale; intrați în camera cu putere (vezi capitolul 4).

Alți oameni, în majoritate bărbați, au fost încurajați în copilărie să fie duri, agresivi și competitivi. Luptele erau o chestiune de supraviețuire. Acest lucru nu ne oferă zestrea necesară pentru a ne lupta într-o manieră care să cultive încrederea în sine a celor mici și conexiunea cu ei. *Lăsați spiritul de competiție și ferocitatea la ușă.* Nu vă luptați dacă sunteți supărați sau frustrați. Păstrați contactul vizual cu copilul; faceți pauze pentru dezmiertat; urmăriți mai mult să stârniți râsul copilului și mai puțin abilitățile fizice supraomenești. Mulți dintre noi am fost brutalizați în copilărie, iar când făceam lupte sau ne băteam, nimeni nu urma aceste îndrumări de dragul nostru. Acest fel de joacă ne-a fost necesar, însă n-am avut parte de el și, ca urmare, am putea să ne simțim sau să ne comportăm ca niște rebeli sau ca niște soldați pe câmpul de luptă.

Dacă aveți sentimente pe care nu le puteți da la o parte, fiți sinceri în privința lor (dar folosiți o sinceritate cu umor, nu una *brutală*). De fapt, cel mai bine e să le exagerați. „Sunt atât de obosit, că nu mai pot sta treaz nici măcar o clipă! Va trebui să mă urci pe canapea. Dacă mai lupt o secundă o să mor precis!” „Uaaa, a durut, hu-hu! M-ai călcat pe picior! N-o să mai fiu prieten cu tine niciodată...” „Dacă nu câștig, o să stau bosumflat toată ziua!”

ÎNCEPUTURILE LUPTELOR ÎN JOACĂ

Cum începeți să practicați luptele cu copilul vostru, dacă n-ați mai făcut-o niciodată? Simplu! Spuneți:

— Hai să facem lupte!

— Cum e asta? Întreabă copilul.

— Încerci să mă ținutuești la podea folosindu-ți toată forța; încerci să mă pui pe spate cu umerii lipiți de podea (sau încerci să treci pe lângă mine și să ajungi la canapea, dar n-ai voie să te furișezi; trebuie să-ți folosești toată forța ca să treci pe lângă mine).

Începeți cu o formulă simplă; ulterior puteți trece la încercarea de a vă imobiliza reciproc la podea. Sau ați putea să îngenuncheați pe podea și să spuneți:

— Încearcă să mă dărâmi. (Niște saltele de sport sau măcar niște covoare ar fi o idee bună!)

La ziua de naștere a unui mic prieten de-al meu, tatăl băiatului s-a prefăcut că e un taur și fiecare copil trebuia să-l tragă peste o linie trasată pe iarbă. Tatăl scotea gemete și mugete din belșug, opunând exact rezistența necesară fiecărui copil, ca să simtă că a realizat într-adevăr ceva.

Iată un exemplu în care a fost nevoie de mai puțină împotrivire, nu mai multă, în care copilul n-a avut nevoie de o partidă de lupte cu toate forțele, ci de o experiență a victoriei. Rolul meu a fost să fiu un neghiob stângaci și incompetent. Mă aflu cu Emma acasă la bunicii ei, iar ea era teribil de nerăbdătoare: se apropia ziua ei, aniversarea de cinci ani. Sunt sigur că vă puteți imagina cu ușurință cât de chinuitor treceau zilele până la deschiderea cadourilor. Emma a vrut să facem lupte. Dat fiind nivelul ei de frustrare, m-am așteptat să avem o confruntare cu toate puterile, în care să trebuiască să-mi folosesc o bună parte din forță și s-o determin să-și folosească toată forța. Dar în loc de asta, Emma a inventat un joc în care încerca să treacă pe lângă mine fără lupte propriu-zise. Am întins mâinile s-o înșfac, iar ea mi-a zis: „Lasă-mă să trec pe lângă tine“. Cu alte cuvinte, de astă-dată n-a trebuit să băjbâi până să-mi dau seama câtă rezistență să opun — mi-a spus ea din capul locului ce vrea.

Aceasta s-a întâmplat pentru că, după câteva experiențe cu luptele, copiii devin buni cunoscători ai chestiunii și-ți spun cum vor

să se desfășoare. Odată am întrebat o fetiță de vreo șapte ani dacă vrea să facem lupte. Mi-a răspuns: „Bine, dar fără lovituri cu pumnii sau picioarele, fără imobilizarea capului, trebuie să te oprești când spun stop și trebuie să începi stând în patru labe“. „Ai mai făcut asta“, am remarcat eu. Fetița avea un frate mai mare și cei doi descoperiseră cumva ce să facă pentru a putea lupta corect, în loc ca ea să mănânce bătaie de fiecare dată. Micuța era o luptătoare pe cînste.

În acest caz, cu Emma, misiunea mea n-a fost să opun multă rezistență și s-o încurajez să-și folosească toate forțele fizice, ci s-o las să câștige ușor, dar totodată să fie amuzant. Dacă ea ar fi trebuit doar să treacă repede pe lângă mine, victoria n-ar fi însemnat mare lucru. După câteva încercări eșuate (încă mai priveam situația prin prisma luptelor), am ajuns în final la un joc foarte amuzant. Eu stăteam în picioare într-un capăt al camerei, laudându-mă cât de tare, de puternic și de deștept sunt și insistând că nu va reuși niciodată să treacă pe lângă mine, după care mă păcălea și reușea cumva să traverseze camera. Prefăcându-mă șocat, treceam în capătul opus al camerei ca să repetăm figura. La început, Emma a folosit trucuri vechi, încercate și cu eficiență dovedită. Spunea: „Hei, uite un elefant!“, eu mă uitam, iar ea trecea liniștită pe lângă mine. Mi-am intensificat rezistența, determinând-o să găsească de fiecare dată un truc nou ca să treacă pe lângă mine. Desigur că, dacă acest lucru ar fi frustrat-o, aș fi lăsat-o să folosească același truc de câte ori voia. I-am interpretat râsul și concentrarea intensă ca semn că vrea provocarea de a găsi noi trucuri.

Unele dintre soluțiile ei erau foarte creative — de pildă, se prefăcea că mă hipnotizează. Când nu reușea să găsească un truc, îi dădeam o sugestie subtilă. De exemplu, îi spuneam, stând drept, cu picioarele depărtate: „Nimeni nu poate trece de mine!“, iar ea mi se strecura printre picioare. Data următoare, desigur, mă ghemuiam cât puteam („N-o să mă mai păcălești așa!“), iar ea sărea peste mine.

Ați observat, poate, că în acest exemplu n-a fost vorba despre lupte propriu-zise. L-am inclus aici pentru că principiile — în spe-

cial opunerea rezistenței potrivite — sunt identice. O parte din dis-tracția adusă de acest joc venea din faptul că mai continuam cu lăudăroșenia câteva secunde după ce ea reușea să treacă de mine. Copiilor le place să continuați să vă lăudați după ce v-au învins, mai ales dacă exagerați că sunteți șocați și demoralizați, fiindcă au reușit *cumva* să vă scape iarăși din strânsoare.

La o ședință de joacă cu un băiat de opt ani — cu care mă mai jucasem, așadar, știam că-i place să facă lupte și să câștige — am început prin a exclama: „O, nu! Acum o s-o încasezi!“, pe un ton de groază prefăcută, imediat ce l-am văzut. El a răspuns cu un râs dia-bolic și a dat să adopte poziția de lupte, dar apoi s-a retras și s-a dus la rafturile cu jucării. Cred că partida de lupte venea prea re-pede și era prea mult. Îl interesa, dar încă nu era pregătit.

Voiam să conducă jocul, dar și să-l readuc la legătura anterioa-ră. L-am văzut că se uită la cutia cu piese de Lego și nu voiam să pe-treacă toată ședința construind o navă din Lego fără a avea deloc contact fizic, așa că în clipa când a atins cutia am spus: „O, nu! Ai atins piesa albastră și acum se va prăbuși casa!“ I s-au luminat ochii și i-a reapărut zâmbetul șiret pe față. S-a dus în capătul opus al camerei, astfel încât să mă aflu între el și cutie, și a încercat să sară ca s-o ia. (O paranteză: sunt sigur că mi-au scăpat nenumăra-te mici semnale similare, însă, din fericire, pe acesta l-am prins. Băiatul ar fi putut să rămână pe loc și să atingă din nou cutia, dar în loc de asta a instituit, fără vorbă, un joc care-i cerea să treacă pe lângă mine ca s-o atingă.) Ne-am jucat îndelung și foarte plăcut, el încercând să ajungă la cutie, iar eu încercând să-l opresc. În cele din urmă am ajuns într-adevăr la lupte, dar în termenii ceruți de copil. Nu știu de ce am spus că atingerea cutiei va face casa să se dărâme; a fost pur și simplu primul lucru care mi-a venit în minte ca să-l stârnesc și să-l fac să se implice iarăși în joc. Cred însă că am găsit exact tactica potrivită, căci părea că inițial a evitat luptele fiindcă se temea de propriile impulsuri agresive. Ideea prăbușirii întregii case ca urmare a simplului fapt că a atins o cutie cu Lego a exagerat această teamă și a făcut-o să fie amuzantă. Acest lucru,

la rândul lui, i-a permis să-și exprime sentimentele prin lupte. Copiii care nu au posibilitatea de a face lupte ar putea fi nevoiți să-și înăbușe aceste impulsuri agresive până când explodează.

AGRESIVITATEA

Când vedem în emisiunile speciale de pe National Geographic imagini cu pui de leu încăierându-se în joacă, presupunem că-și exersează aptitudinile de vânătoare și luptă. Se poate să nu vedem însă că ei învață totodată să-și controleze agresivitatea, să și-o moduleze. Când masculii speciilor de mamifere se luptă pentru dominația grupului, nu se luptă aproape niciodată până la moarte și nici chiar până la rănirea gravă, ceea ce înseamnă că-și rețin o parte din forță. Deși ne-am putea aștepta să fie mai bine pentru ei să lupte din toate puterile, se pare că animalelor le e util să învețe să lupte în condiții echivalente luptelor cu un braț legat la spate. Rezultatul e un dans complex din care reiese cine e mai puternic, fără a testa cu adevărat acest lucru. Același lucru se întâmplă când puii de om, și, mai ales, băieții, se luptă în joacă. Ei nu exersează doar agresivitatea, ci și înfrânarea și controlul. Exemplul meu preferat în această privință provine de la babuini, ale căror relații sociale seamănă nefiresc de mult cu ale noastre. În anumite privințe, poate că-și controlează agresivitatea chiar mai bine decât mulți oameni.

Unui babuin adolescent mascul „îi plăcea să intre în grupuri de babuini mai mici în încăierări libere, dezlănțuite, în care trei sau patru maimuțe se coalizau împotriva uneia singure. Însă tocmai când situația începea să devină drastică pentru victimă, își schimbau ținta. Câteodată, tinerii supraexcitați se lăsau luați de val și tăvălelile jucăușe deveneau agresive, dar cum toți voiau să continue jocul, agresivitatea era de regulă controlată și de scurtă

durată". Iar Paul, babuinul menționat în citatul de la începutul capitolului, își controla agresivitatea într-un mod impresionant în timpul jocului cu frățiorul lui mai mic. Deși Paul îl depășea mult pe Patrick la greutate — 14 kilograme față de 3 —, iar babuinii masculi au fost descriși drept „mașinării de luptă”, Patrick n-a fost văzut accidentat niciodată.²

Când copiii din Statele Unite se joacă de-a războiul, ei fac de regulă același lucru pe care-l fac puii de leu când se bat în joacă: își încearcă mușchii și „ghearele” și explorează lumea complexă a conflictelor, alianțelor și strategiilor.

Însă jocul de-a războiul capătă o gamă largă de semnificații pentru diferiți copii; acest lucru este valabil în mod deosebit, pentru că nu trebuie să trăiești într-o țară sfâșiată de război ca să vezi violență. Suntem expuși cu toții imaginilor de violență reală și imaginară în fiecare zi — în filme, desene animate și așa mai departe. Zilnic sunt omorâți sau răniți copii în carne și oase în încăierări, împușcături și accidente. Unii părinți consideră că jocul de-a războiul e întru totul acceptabil — o cale de a descărca sentimente. În definitiv, copiii — și mai ales băieții — joacă de secole aceste jocuri. Alți părinți sunt îngroziți de el, temându-se că armele de jucărie vor duce la violență cu arme reale, că morțile din desene animate îi vor imuniza pe copii la realitatea durerii și a suferinței. Personal, cred că ambele grupuri au dreptate într-o anumită măsură.

[Notă: când copiii care trăiesc într-o zonă de război se joacă de-a războiul, jocul are cu totul altă semnificație. Ei îl folosesc pentru a se vindeca după lucrurile traumatizante pe care le-au văzut și le-au trăit. Cum adulții din jurul lor sunt deseori ocupați sau traumatizați ei înșiși, acest joc se poate transforma cu ușurință în agresivitate reală, fără să se producă o vindecare eficientă.]

Există un tip bun de joc imaginativ de-a războiul, care poate să includă pistoale imaginare sau alte arme imaginare, plus efecte sonore și scene complexe ale morții. Pistoalele imaginare (de genul celor făcute folosind degetele, un tub de carton sau un băț) le

permit copiilor să creeze jocuri și reguli și să transpună teme importante pentru ei, între care tema războiului, a violenței și a armelor. Adulții au rolul lor în acest fel de joc: să-i întrețină tenta veselă, murind în scene extravagante când copilul spune: „Bang, bang, ai murit!” sau să introducă în joc teme ale îngrijirii (sanitarul militar) și ale afecțiunii (tovarășul soldat devotat).

Pe de altă parte, pistoalele de jucărie, mai ales cele realiste, tind să limiteze mult jocul copiilor. Ce poți face cu o Stea a morții din Războiul Stelelor, decât să arunci în aer o planetă? Dar când te saturi să faci din tubul de carton o sabie laser, poți face din el o rachetă sau o baghetă de dirijor. Când te saturi de mitraliera ta Uzi falsă, e improbabil să treci la un joc pe tema tratativelor de pace din Orientul Mijlociu. Iar în situațiile extreme, violența în joc poate fi pur și simplu un antrenament pentru violența reală — repetiții a ceea ce poți face cu un pistol când ești furios pe cineva.

Nu cred că e posibil sau recomandat să interzicem complet jocurile agresive. Copiii au nevoie să înțeleagă și să accepte agresivitatea — cea proprie și a altora —, iar dacă nu-i lăsăm să o facă prin joc, o vor face în viața reală. Chiar și așa, e foarte bine să negociați până când găsiți o zonă de mijloc fericită, care-i lasă pe copii să se exprime, dar nu încalcă valorile voastre. Spre exemplu, unii părinți permit armele magice, cum ar fi baghetele și dinții de balaur, dar nu pistoalele și gloanțele imaginare. Încercarea de a eradica jocul agresiv are întotdeauna rezultatele opuse. Incapabili să-și exprime sentimentele agresive, copiii ar putea crede că e ceva în neregulă cu ei, din moment ce nici măcar n-ar trebui să simtă furie sau înclinație spre violență. Ar putea ajunge să-i obsedeze războiul și armele, deoarece sunt obiecte de joc interzise. Însă un joc creativ bun — mai ales dacă vă așezați pe podea ca să vă jucați cu cei mici — nu-i face pe copii violenți, indiferent ce jocuri agresive ar juca.

Când vorbesc despre agresivitate, oamenii se referă de obicei la băieți, dar și fetele trebuie să-și clarifice acest aspect al vieții. O prietenă mi-a trimis un e-mail în care spunea: „În prezent, pe

Laurie o interesează agresivitatea și aș vrea niște idei ca s-o ajut să facă acest lucru într-un mod sănătos. Povestește că ei și prietenei ei, Lily, de la grădiniță le place «să se îmbrâncească». Îi plac cărțile în care apar monștri. Unul dintre jocurile ei imaginative preferate e cel în care joacă rolul țapului urâcios Billy — o încântă la culme să-l doboare pe spiriduș de pe pod. Dacă vorbim despre peștii și animalele care trăiesc în ocean, ea vrea să știe doar dacă mușcă sau nu. Oricum, nimic din toate astea nu mă tulbură prea mult, dar poate îmi poți sugera jocuri care să-i permită să-și exploreze propria putere“.

În răspunsul către această mamă am felicitat-o mai întâi pentru că nu s-a pierdut cu firea în fața experimentelor firești ale fetei ei cu puterea și agresivitatea — lucru sănătos și normal la vârsta ei. I-am explicat apoi că Laurie, la fel ca majoritatea preșcolarilor, explorează mai multe lucruri noi — acțiuni noi de care e capabil corpul ei (să împingă pe cineva suficient de tare ca persoana să cadă) și idei noi legate de cât control are asupra agresivității proprii și cât control au alții asupra agresivității lor. Ca urmare, ea și Lily se distrează la grădiniță îmbrâncindu-se și vrea să știe dacă peștii mușcă.

În continuare am vorbit despre jocuri care folosesc aceste idei. Jocurile precum Simon spune, lumină verde — lumină roșie* nu țin de agresivitate, dar țin de controlul impulsurilor, așa că sunt jocurile clasice la această vârstă (și până pe la șase, șapte ani). Altă idee ar fi mușcatul unui obiect cum ar fi o cârpă sau o păpușă. Părintele poate spune: „Bine, mușcă mai tare, mușcă mai ușor, mușcă mai repede, mușcă mai mult“ și așa mai departe. Aceste schimbări rapide cu ajutorul cărora se învață autocontrolul sunt și amuzante. Voi discuta ideea mai detaliat ceva mai târziu.

Alt joc pe care l-am sugerat a fost unul clasic de inversare a rolurilor, în care mama sau tatăl lui Laurie să joace rolul persoanei

* Simon says — un joc foarte popular în SUA în care copiii trebuie să urmeze instrucțiunile unuia dintre ei, care joacă rolul lui Simon (N.red.)

care învață să gestioneze agresivitatea. Această familie locuiește pe strada Fox (strada Vulpilor), așa că am inventat un joc numit Peștii-vulpe luptători de pe strada Fox, în care părintele e peștele mușcător care o fugărește pe Laurie într-o manieră stângace și nedemnă, scăpând-o de fiecare dată și eventual mușcându-se pe sine în locul lui Laurie (folosind degetele sau brațele ca fălci prefăcute) sau mușcând din scaun și prefăcându-se că scuipă așchii dezgustătoare. Peștele-vulpe ar putea spune: „Trebuie neapărat să mușc ceva în clipa asta! Uite un vierme. Au! Era degetul meu!” Comportamentul agresiv al copilului nu trebuie imitat cu exactitate, ci atât cât să stârnească râsul.

BENEFICIILE JOCULUI FIZIC ACTIV

Nu toate jocurile fizice presupun tăvăleală sau lupte. Unele constau doar în cățărare, balansat și alergat. Toți copiii au nevoie de acest fel de joacă și multora le e necesar în doze mai mari decât cele de care au parte. Televizorul constituie o problemă, printre altele, fiindcă după câteva ore de stat pe scaun la școală, copiilor nu le trebuie alte ore de stat în fața unui ecran. În cazuri rare, televizorul poate fi un simplu loc de odihnă, după care copilul se poate întoarce la jocuri mai interesante și mai creative. Prietenul meu, Charlie, mi-a povestit despre băiatul lui, Davy, care iubește sporturile. Davy face câteodată pauză de la un sport practicat afară, intrând în casă și urmărind o emisiune sportivă la televizor. După câteva minute e dornic să închidă televizorul și să reia jocul propriu-zis. Întors pe terenul de sport, încorporează unele dintre mișcările și comentariile pe care tocmai le-a văzut și auzit. Din păcate, această manieră de folosire a televizorului e rară; mult mai des, acesta nu face decât să-i secătuiască pe copii de energie, entuziasm și creativitate, lăsându-i într-o inerție profundă pe canapea.

Pentru mulți părinți, o dificultate în domeniul jocului fizic o reprezintă echilibrarea siguranței cu spiritul de aventură. Avem deseori tendința de a ne face prea fie multe griji, fie prea puține. Eu sunt de obicei prea protector. Când Emma era mică, mă postam direct sub ea, cu fața schimonosită de grijă și neliniște, când se cățara pe o structură de pe terenul de joacă. Mama ei o lăsa să se cațere cât de sus voia, cu un zâmbet încrezător — avea încredere în judecata Emmei. La momentul respectiv, această atitudine îmi părea îngrozitoare, dar ea avea dreptate: Emma nu și-a rupt niciun os. În plus, ca terapeut, știu că, și dacă și-ar fi rupt vreun os, fracturile se vindecă mai repede decât timiditatea și frica. Emma e acum încrezătoare în sine și sportivă, iar eu nu mă mai crispez când se cațără în copac. Janusz Korczak — care a fost un adevărat dr. Spock* al Poloniei înainte să fie trimis în ghetoul din Varșovia — arăta în scrierile sale că e mult mai bine să le dăm copiilor grămezi de nisip, bețe, ciocane, cuie și scânduri, în loc de jocuri și jucării cumpărate de la magazin (cu siguranță, ar fi protestat vehement împotriva televizorului), în ciuda riscului de accidentare.³

Jocul fizic e extrem de important în dezvoltarea copiilor. De la primele blânde aruncări în aer ale nou-născuților până la sporturile organizate pentru cei mici, copiii învață multe din folosirea propriului corp. Cum unii dintre noi, adulții, preferăm să ședem, să gândim și să discutăm, facem deseori greșeala de a încerca să rezolvăm prin discuții unele probleme de parentaj care pot fi abordate mult mai bine prin joc. Iată doar câteva exemple de privințe în care jocul fizic activ le este util copiilor:

— *Autoliniștirea*. Autoliniștirea este capacitatea de a te alina și liniști chiar și atunci când ești singur și reprezintă o realizare majoră a perioadei de sugar — deși mulți dintre noi continuăm să avem dificultăți în această privință. Contrar convingerii larg răspândite, copiii mici nu învață autoliniștirea fiind lăsați singuri „să

* Dr. Benjamin Spock (1903–1998), renumit pediatru american, autor al celebrului ghid „Îngrijirea sugarului și a copilului”. (N.red.)

plângă până le trece" sau fiind trimiși la colț, ci o învață fiind alinați de cineva care ține la ei. Cu timpul, ei interiorizează acea alinare și sunt capabili să și-o ofere singuri.

Când au în general dificultăți cu calmarea sau revenirea după o supărare, copiii au nevoie de mult timp petrecut cu dezmiardări. Dar se întâmplă următorul lucru: dacă nu se pot potoli, nu pot primi dezmiardările de care au nevoie. Băieții, mai ales, au șanse slabe de a beneficia de toată alinarea și toate dezmiardările de care au nevoie, fiindcă nu stau locului ca să le primească. Luptele îi ajută deseori, deoarece copiii activi primesc mai bine îmbrățișările active în locul celor statice și tăcute.

Deseori, când copiilor le e greu să se calmeze, părinții șovăie să folosească hârjoneala. Se tem că aceasta va lua proporții și copilul nu se va mai potoli. Însă tocmai acești copii au cea mai mare nevoie de hârjoneală: nu poți învăța să te liniștești dacă nu ajungi niciodată la ațâțare maximă. Copiii cu multă energie care n-au parte de hârjoneală ajung să se dezlănțuie sălbatic atunci când au ocazia, fiindcă le lipsește experiența liniștirii. Dacă începeți să faceți lupte cu regularitate, atât părintele, cât și copilul vor învăța să se calmeze mai bine.

Un lucru pe care li-l predau copiilor este respirația adâncă, repetată de trei ori, ca să se relaxeze. Nu toate respirațiile profunde au același efect. Îi învăț pe copii să inspire adânc pe nas și apoi să expire lent. Expirația trebuie să dureze de două ori mai mult decât inspirația, astfel încât următoarea inspirație să fie în mod necesar și mai profundă. Trei sau patru respirații de acest fel au un efect uriaș. Aveți grijă să nu respire profund și lacom, hiperventilându-se, când le cereți să respire adânc de trei ori. Am constatat că e util să facem acest lucru împreună cu copilul: îl ajută pe copil să respire mai adânc și-l ajută și pe adult să se relaxeze.

Copiilor cu dificultăți de autoliniștire le este benefic și jocul imaginativ cu păpușile, în care exersează liniștirea păpușii după o supărare, dezmiardând-o sau culcând-o ca să doarmă puțin. Părintele poate fi de ajutor prefăcându-se că e bebelușul iritabil sau

exemplificându-i copilului comportamentul liniștitor și afectuos. Se înțelege de la sine că puțini băieți au parte de acest fel de joc; așadar, nu e de mirare că multora dintre ei pare să le lipsească acel comutator de diminuare a intensității (se ambalează până se prăbușesc, dar nu știu să încetinească).

• *Concentrarea atenției.* Părinții și profesorii tind să fie exasperați (sau să dea fuga la dulapul cu medicamente) când un copil are greutate cu atenția și concentrarea. Stanley Greenspan oferă niște alternative minunate la disperare și medicație. El recomandă alocarea câtorva intervale de timp zilnice pentru un anumit tip de joc, pe care-l numește autoreglare. Ideea de bază constă în a-i cere copilului să sară, să fugă, să se balanseze, să danseze, să facă tumbe sau să execute orice fel de mișcare ritmică, repetată. Adultul îi dă apoi comenzi rapide și frecvente de schimbare: „Mai repede, mai încet, mai încet, mai repede, foarte repede... La dreapta, la stânga, la dreapta, la stânga... Sari pe piciorul stâng, acum sari pe piciorul drept, acum sari pe ambele picioare“. Acest joc, amuzant pentru majoritatea copiilor și care dă rezultate foarte bune în grup, e una dintre cele mai bune modalități de a compensa deficitul de reglare afectivă pe care par să le aibă mulți copii, în special băieți. Există nenumărate variații posibile. Dați-i copilului o grămadă de cuburi de construit și cereți-i foarte rapid: „Sortează-le după formă! Acum după culoare! Acum folosește-ți mâna stângă!“ Dacă-i place să cânte, spuneți-i: „Cântă mai tare! Acum mai încet!“ Dacă țipă, cereți-i să țipe cât de tare poate, apoi ceva mai încet, și mai încet, apoi să șoptească și așa mai departe.

Autoliniștirea și concentrarea atenției sunt de fapt strâns legate între ele. Spre exemplu, ar putea să pară că problema lui Jed, în clasa a patra, e faptul că nu poate sta locului la ore. S-ar putea să intre în rândul băieților diagnosticați cu tulburare de deficit de atenție. Dar poate că adevărata problemă e faptul că nu reușește să se aline singur când simte anxietate sau frustrare. A sărit peste una dintre primele realizări ale dezvoltării din perioada de sugar și efectul se vede după niște ani. Incapabil să-și diminueze anxietatea,

se foiește, își lovește colegul de bancă cu piciorul și intră în bucluc. Ar putea să aibă nevoie de mult joc pentru întărirea legăturii.

• *Planificarea și secvențialitatea motorie.* Unii copii au probleme cu ceea ce se numește planificarea și secvențialitatea motorie, lucru ce se poate vedea în dificultățile de a se organiza pentru școală dimineata, de a ține evidența sarcinilor sau de a duce un proiect la bun sfârșit. Pentru a corecta această problemă folosind jocul fizic, creați un traseu cu obstacole, pornind de la unul simplu și complicându-l treptat, pe măsură ce copilul ajunge să-l stăpânească. În cazul copiilor mai mari, organizați o vânătoare de comori, cu indicii care duc la altele. Iarăși, unele activități practice mai des de fete, cum ar fi cântecele însoțite de bătaie din palme complexe sau jocurile cu coarda, sunt utile în formarea acestor deprinderi.

• *Controlul impulsurilor.* Copiii învață să-și controleze impulsurile prin joc. Noi încercăm să-i învățăm controlul impulsurilor făcându-le morală, pedepsindu-i și discutând prietenește, dar e improbabil ca vreuna dintre aceste tehnici să dea rezultate. Psihologii Elena Bodrova și Deborah Leong descriu un băiat de cinci ani care era incapabil să șadă locului la grădiniță în timpul activităților de grup organizate, fără s-o întrerupă pe educatoare. Totuși, același băiat putea fi elevul perfect când *se juca de-a grădinița* cu alți copii. În timp, băiatul va reuși să transfere în sala de clasă acest control de care e capabil în timpul jocului.⁴

Așadar, transpuneți în joc situațiile în care copilul vostru e impulsiv. Spuneți pur și simplu: „Hai să ne jucăm de-a școala“. „Hai să ne jucăm de-a îmbrăcatul și pregătitul pentru plecare“. „Hai să ne jucăm că vrei foarte tare jucăria asta, iar eu refuz să ți-o dau“. „Hai să ne jucăm de-a traversatul străzii — o, nu, a fost cât pe ce ca mașina să-l lovească pe iepuraș!“ Luați o situație cu care copilul are dificultăți, etichetați-o drept joc și lăsați-l să exerseze obținerea controlului asupra impulsurilor proprii, în maniere care nu îi va aduce pedepse sau umilință.

Capitolul 7

Suspendarea realității: inversarea rolurilor

„Hai să ne prefacem că tu ești tata, eu sunt fetița și tu ești supărat pe mine”.

O FETIȚĂ DE CINCI ANI către tatăl ei supărat

În joc, regulile obișnuite ale realității sunt suspendate; tocmai de aici se trage marea putere a jocului. Un băiețel se poate imagina supererou; o fetiță poate să facă lupte cu tatăl ei și să-i țintuiască umerii de saltea. Copiii care se joacă de-a școala capătă dreptul de a da temele, notele și pedepsele. Domeniul de joc e egalitar sau chiar înclinat puțin în favoarea copilului, pentru a compensa frustrările născute din faptul că e mai mic, cu puteri mai slabe și mai puțin competent decât oamenii mari.

Chiar dacă nimeni nu-i îmbrânțește și nu profită de ei, copiii tot se simt neputincioși câteodată. Nu se pot simți permanent stăpânii lumii. În definitiv, la doctor cui i se face injecția? La școală cine trebuie să stea cuminte și să nu vorbească neîntrebat? Acasă cine face regulile și cine trebuie să le respecte? Cine trebuie să

meargă la culcare la o anumită oră? Cine trebuie să spună „te rog” și „mulțumesc”? Desigur, copiii trebuie să primească îngrijiri medicale, să învețe matematică și să aibă o oră fixă de culcare. Dar au nevoie și de mult timp de joacă în care rolurile să fie inversate, realitatea să fie suspendată și ei să poată deține controlul. Copiii au nevoie să intre în rolul celui mai puternic — al eroului, al prințesei, al elevului perfect.

Cel mai des, pentru a face față acestor nedreptăți și supărări, copiii folosesc jocul pentru a inventa un scenariu nou și a crea o realitate nouă, mai bună. În această realitate nouă, rolurile sunt deseori inversate. Copiii joacă rolul doctorului, al profesorului, al părintelui, al lui *Tyrannosaurus rex*, al șerifului. Preadolescenții adoptă rolul adolescentului, iar adolescenții încearcă rolurile adulte.

INVERSAREA ROLURILOR

În toiul unei partide de fotbal, Daniel, de șapte ani, a anunțat că trebuie să meargă la toaletă. Mi-a spus: „Să nu te atingi de mingea” și a băgat mingea într-o cutie. S-a gândit puțin, după care mi-a zis: „N-am încredere în tine, hai în casă cu mine”. Aceasta era o temă nouă în joc, pe care n-o mai sesizasem, dar îmi părea foarte logică. Daniel tinde să fie distrat la școală și intră des în bucluc, așa că are rolul persoanei în care nu se poate avea încredere. În joc a inversat rolurile, astfel încât să fiu eu cel în care nu se poate avea încredere, iar el, cel însărcinat cu impunerea regulilor.

Inversarea rolurilor e deosebit de utilă pentru a le reda copiilor sentimentul încrederii în sine — permițându-le să iasă din turcul neputinței — și pentru învingerea temerilor și inhibițiilor. Uneori copiii joacă pe cont propriu aceste roluri și au nevoie de noi doar ca regizori și producători — să le furnizăm spațiul de joacă, jucăriile, gustările și răcoritoarele. În alte ocazii au nevoie să

fim spectatori receptivi. Când încep să se implice în jocul imaginativ, pot avea nevoie și să participăm ca actori sau, ocazional, chiar ca regizori. O idee populară de creștere a copiilor sugerează că e bine să lăsăm copiii singuri cât mai mult, căci neglijarea benignă le permite să înflorească și să se dezvolte în mod autonom. Acest lucru ar fi întru totul acceptabil dacă n-ar exista influențele intrusive ale culturii noastre și ale mass-mediei. E un paradox: ca urmare a presiunii, de a-și limita imaginația și creativitatea, la care sunt supuși, copiii au nevoie de ajutorul activ al adulților ca să-și scrie propriile scenarii și să le interpreteze. Neglijarea benignă nu întărește puterea copiilor, ci îi lasă în voia strategiilor de marketing — un marketing care le spune nu doar ce jucării să cumpere, ci și cum să se joace cu ele.

DE LA TRAGEDIE LA COMEDIE

Într-o comedie lucrurile ajung să fie întoarse cu susul în jos, pentru efectul comic. Într-o tragedie, lucrurile sunt de la început cu susul în jos („E ceva putred în Danemarca“) și piesa tinde spre îndreptarea lor. Ambele variante se pot aplica la jocul copiilor și la rolurile pe care le adoptă. Dacă vă gândiți la lucrurile care-i fac pe copii să râdă, descoperiți că râsul apare deseori când realitatea e suspendată, iar rolurile, inversate. Sunt hohote de râs eliberatoare: copiii se eliberează de griji, de temeri și mai ales de sentimentul neputinței în ceea ce privește viața lor. Râd și lumea lor redevine ordonată.

Parentajul prin joc stimulează acest proces firesc prin faptul că adultul, nu copilul, se află de astă dată pe poziția cu putere mai puțină. Daniel, băiatul de șapte ani care n-a avut încredere că nu-i voi atinge mingea de fotbal, avea probleme la școală, în principal pentru comportament sfidător și neascultare. În ședințele noastre

de terapie prin joc îi plăcea să interpreteze adesea rolul copilului care încalcă regulile și intră în bucluc, mie alocându-mi rolul persoanei cu autoritate, care fuge după el ca să-l pedepsească.

Însă acest joc nu stârnea râsete. Daniel se supăra ușor în timp ce-l jucam; găsea mereu motive de nemulțumire. În definitiv, jocul era o simplă reluare a zilei sale la școală și, cu toate că eu încercam să înviorez lucrurile comportându-mă ca o persoană cu autoritate, caraghioasă și stângace, jocul nu ducea nicăieri. Ca urmare, într-o zi am decis să-l stimulez puțin sugerând o inversare a rolurilor. Mai întâi l-am întrebat pe Daniel ce se întâmplă în școala lui când cineva intră în bucluc. A spus că este trimis la colț. Am întrebat ce se întâmplă dacă isprava e foarte urâtă și a răspuns că în acest caz copilul este trimis la directoare.

— Ce face directoarea?

— *Vorbește* cu tine.

— Au! Pare înfricoșător!

Daniel s-a aplecat spre mine și mi-a șoptit:

— Știi cum o cheamă pe directoare? Domnișoara Sternly (Severa).

— Serios? E un nume potrivit pentru o directoare.

— Glumeam! O cheamă doamna Atkins.

— Eu o să fiu copilul trimis la director și tu poți fi directorul, i-am propus, încercând să institui inversarea rolurilor.

— O să fiu *domnul* Sternly.

— Bine. (Am adoptat o voce de copil.) Mă scuzați, domnule Sternly, m-a trimis învățătoarea la dumneavoastră, nu sunt sigur de ce. Poate pentru că am întors totul pe dos în clasă, inclusiv pe învățătoare, toate băncile și acvariul cu pești.

— Și pe copii?

— Da, și pe copii. Am întors totul pe dos pentru că n-am avut voie să folosesc toate cariocile albastre, cum am vrut. Ce pedeap-să primesc?

— Dacă mai faci așa ceva, vei fi alungat din școală *pentru totdeauna*.

Daniel a prins ideea inversării rolurilor și a început s-o dezvolte cu plăcere.

— O, nu, ar fi groaznic!

— Și trebuie să reparați totul *cu banii tăi*. Acum întoarce-te în clasă și repară totul!

Spre deosebire de jocul nostru în care el era copilul obraznic, acest dialog simplu în care el a jucat rolul directorului a fost însoțit de multe râsete și clovnerii.

Deși învață într-un ritm uimitor, copiii tot se simt incompetenți adeseori, mai ales când îi văd pe alții făcând ceva ce ei încă nu pot. Inversarea rolurilor poate fi utilă și aici. Prima oară când fiica mea a încercat să facă schi fond, a protestat și s-a plâns teribil. Mie îmi părea că se descurcă foarte bine și că schiatul i-ar face plăcere dacă și-ar da voie, așa că am încercat s-o conving cu vorba să nu se mai simtă prost. Știți ceva? N-a dat rezultate. Protestele ei m-au enervat atât de tare, încât mi-a trebuit mult timp ca să-mi dau seama că se simte incompetentă, o frustrează cât de des cade (sau e gata să cadă) și îi e foarte greu să se ridice. Nu vedeam decât că se descurcă excelent pentru prima încercare, iar Emma nu vedea decât că ea cade, iar eu nu. Așadar, m-am dat în spectacol căzând eu însumi, cu toate patru membrele, plus bețele și schiurile, în aer, care încotro, și strigând că-mi intră zăpadă în chiloți. Ea a râs cu poftă, după care s-a simțit excelent până la sfârșitul zilei de schi și chiar a întrebat dacă putem schia din nou a doua zi. Cu alte cuvinte, am inversat rolurile și am devenit schiorul mai puțin competent. Aceasta i-a permis să intre în postura schiorului relativ bun, ceea ce i-a adus un val de încredere în sine care i-a permis să se bucure de experiență. Din păcate pentru demnitatea mea lezată, morala și sfaturile n-au ajutat deloc. A fost nevoie de o reacție mai jucăușă ca să-și învingă sentimentul de incompetență.

Inversarea rolurilor înseamnă de regulă că acum copilul se află pe poziția superioară, dar nu întotdeauna. Câteodată frații mai mari au nevoie de o variantă mult diferită. Ei sunt obișnuiți să fie șefii și ar putea avea nevoie de o inversare a rolurilor care să le

reducă puțin autoritatea. Dar într-o manieră *jucăușă*! Cuprinși de frustrare, părinții încearcă adesea să inverseze rolurile, arătându-i copilului mai mare cine e *cu adevărat* șeful, însă de obicei acest lucru nu duce decât la noi conflicte între frați. Când am de-a face cu frați mai mari sau în general cu copii mai mari ori mai puternici care se iau de cei mai mici, obișnuiesc să le spun pe un ton prefăcut-amenințător: „Hei, ia-te de cineva pe măsura ta!” Ridic pumnii, parodiind poziția de bătaie și aștept să mă atace pe mine în locul victimei lor. Desigur că nu-i bat niciodată! De cele mai multe ori fug și mă ascund după o pernă, fi las să mă dărâme sau fac altceva ca să le stărnesc râsul. În alte ocazii fac cu ei lupte serioase, oferindu-le ceea ce vor într-o măsură mai mare decât i-ar fi posibil copilului mai mic, care n-ar putea decât să scâncească, să pârască sau să țipe ca să se răzbune. Dincolo de masca agresivității, copiii mai mari se simt de obicei neputincioși, așa că, de multe ori, trebuie să inversez rolurile din nou, permițându-le să fie mai puternici decât mine (în joc), în loc să profite de faptul că sunt mai puternici decât frățiorul lor mai mic (în realitate). E important să-i arătați clar copilului că glumiți și că n-o să-l bateți (chiar dacă el tocmai a bătut un copil mai mic). Sugerați-i, într-o manieră blândă și glumeață, că nu e șeful întregii lumi și totodată sugerați-i că poate fi puternic fără să facă rău cuiva mai mic. Puteți juca rolul celui cu care se poate lupta din toate puterile fără să pătească nimeni nimic.

VINDECAREA TEMERILOR PRIN POVEȘTI

Copiii speriați au nevoie de o cale de a-și vindeca frica. O tehnică utilă e să relateze ce li s-a întâmplat, fie prin cuvinte, fie transpunând povestea în joc de rol. Copiii interpretează deseori aceleași scene la nesfârșit — scene bazate fidel sau aproximativ

pe propriile experiențe. Din păcate, copiii uită uneori detaliile întâmplărilor înfricoșătoare sau refuză să vorbească despre ele, fiindcă acest lucru doare prea tare. Pot avea nevoie ca adultul să le amintească incidentul cu blândețe, ca să-și încheie confruntarea cu el și să treacă mai departe. Adulții, ca și copiii, își doresc deseori să poată uita pur și simplu întâmplările urâte, dar a le ascunde sub preș nu e totuna cu a se confrunta cu ele și a le depăși. Barbara Brooks și Paula Siegel spun: „Când îi cerem copilului să spună povestea, urmărim să-i permitem să-și descarce sentimentele legate de amintiri și experiențe. Fără această descărcare, sentimentele lasă în mintea copilului un reziduu care-l va urmări mai târziu”.¹ Așa cum explic mai detaliat în ultimul capitol al cărții, adulții au nevoie și ei să-și povestească întâmplările. Părinții au nevoie să discute între ei despre bucuriile și dificultățile rolului de părinte și mai ales să împărtășească acele incidente și sentimente care par prea dureroase, rușinoase sau înfricoșătoare pentru a fi povestite.

Povestirile sunt totodată o cale de a accesa în manieră glumeață temele importante din viața copiilor. Ele dau cele mai bune rezultate când sunt versiuni ale adevărului mascate vag — suficient de asemănătoare pentru a se stabili o legătură între povestire și evenimentele și sentimentele autentice, dar suficient de diferite pentru a oferi siguranță. Povestirile sunt o cale minunată de a aborda teme la care copilul ar putea evita să se gândească (sau să le abordeze în joc) în mod direct. O prietenă de-a mea, al cărei băiat a întâmpinat greutăți foarte mari la prima grădiniță la care a urmat grupa pregătitoare, a observat că băiatul nu vorbește aproape niciodată despre acest lucru și nu se joacă niciodată de-a școala când se află acasă, deși în mod normal era foarte vorbăreț și foarte creativ în joc. Chiar și după ce a schimbat grădinița, cea nouă plăcându-i foarte mult, părea să nu recunoască niciodată dificultățile pe care le avusese la cea dinainte. Mamei lui nu-i venea să creadă că nu simte nimic în această privință, așa că a presupus că și-a îngropat sentimentele.

Fiindcă nu dorea să-l oblige să se confrunte cu acele sentimente (și, desigur, nu poți forța un copil să discute sau să se joace pe o temă anume, dacă el nu vrea), dar dorea să-l ajute cumva în privința lor, s-a hotărât să-i spună o poveste. A inventat o poveste despre un șoricel aflat într-o barcă foarte șubredă, care lua apă, pe o mare frământată de furtună, fiind salvat apoi pe un vapor solid, cu un echipaj minunat. N-a făcut deloc aluzie la faptul că barca șubredă reprezenta prima grădiniță, iar vaporul solid, pe cea nouă. Totuși, copilul a făcut legătura la un anumit nivel. În prima zi în care mama i-a spus povestea, a vrut s-o audă de zece ori și apoi a petrecut restul zilei interpretând povestea în joc, adăugând numeroase detalii despre care mama și-a dat seama că sunt reprezentări ale incidentelor petrecute la vechea grădiniță. După aceasta, băiatul a arătat și mai mult entuziasm față de noua grădiniță, unde încerca lucruri noi cu mult mai mare încredere în sine. Și-a dat oare seama că povestea se referea la experiențele lui de la grădiniță? Mama nu era sigură, dar nici nu conta cu adevărat.

Una dintre ideile de bază ale parentajului prin joc se referă la găsirea distanței potrivite și cred că acesta e unul dintre motivele care-i fac pe copii să iubească atât de mult poveștile. În jocul fizic, cum ar fi alergatul prin parc, găsirea distanței potrivite e pur și simplu o chestiune a depărtării fizice față de copil. Distanța constituie chiar esența jocului pe care l-am jucat cu o prietenă de patru ani. Fetiței îi place să se joace cu mine, dar e foarte timidă. Nu mă lasă să mă apropiu mai mult de doi metri, iar dacă o fac, se ascunde după fusta mamei. Ca urmare, jucăm o variantă a jocului de-a prinselea în care o fugăresc fără să-i încalc vreodată „câmpul de forță” invizibil. Rămân la cel puțin doi metri distanță. Câteodată schimb tactica și încep să fug de ea, iar ea mă fugărește, păstrând distanța de doi metri. Nu ne apropiem niciodată mai mult decât distanța noastră fixă, însă jucăm totuși un joc care vizează tocmai conexiunea. Și în tot acest timp micuța zâmbește atât de larg, încât mă gândesc că i se vor rupe fălcile.

În cazul poveștilor, e importantă *distanța simbolică*. Discuția deschisă a unui subiect tulburător ar putea fi prea dificilă, dar împărtășirea unei variante fictive a aceluiași subiect i-ar putea da copilului posibilitatea să-l abordeze. Cu puțin exercițiu puteți inventa povești care vizează temele și sentimentele corecte, însă nu se apropie prea mult de punctul dureros. Desigur, unele povești sunt simple povești și nu trebuie să aibă legătură cu viața copilului.

Poveștile reușite conțin amestecul potrivit de adevăr și ficțiune. Ele abordează temele importante pentru copil, însă o fac în manieră mascată, cu eroi din lumea animalelor sau cu personaje fictive. Spre exemplu, o fetiță de trei ani, cu un frățior nou-născut, se satură să audă că trebuie să fie „blândă cu bebelușul”, „știi că uneori te simți geloasă” etc. Ar putea dori ca mama să-i citească o poveste amuzantă dintr-o carte cu poze, despre un iepuraș cu un frate nou-născut, și s-o audă la nesfârșit. Pe de altă parte, multor copii le place să audă povestiri adevărate, îndeosebi povestea nașterii sau a adopției lor.

Pe măsură ce copiii cresc, putem trece de la spunerea poveștilor la ascultarea poveștilor lor. Copiilor de zece, doisprezece ani îmi place să le cer să-mi spună povestea vieții lor. S-ar putea să aibă nevoie de multe încurajări, dar încerc să-i las s-o spună singuri. Împotriviți-vă tentației de a interveni cu perspectiva voastră asupra poveștii sau cu detalii suplimentare pe care vi le amintiți, dacă el nu v-o cere. Dacă povestea lui e sumară, cereți-i s-o repete, adăugând de astă-dată mai multe detalii. Continuați să solicitați povestea și mai multe detalii, cât de mult timp aveți la dispoziție. Experiența poate fi foarte valoroasă pentru voi amândoi. Această idee a spunerii poveștilor e mai ușor de aplicat cu alt copil decât al vostru, fiindcă atunci când cunoașteți toate detaliile e tentant să le adăugați sau să-l corectați pe copil, și ambele intervenții îi inhibă capacitatea de a spune povestea în felul lui. În cazul copiilor mai mici, puteți să începeți voi povestea și să le cereți să adauge ce-și amintesc sau își imaginează.

Istorisirea poveștilor împreună e o cale excelentă de a vă asigura că povestea nu e nici prea departe de adevăr, nici prea dureroasă. Spunerea poveștilor în doi înseamnă pur și simplu că, din când în când, îi cereți copilului idei despre cum ar trebui să continue narațiunea. Alteori, copiii își introduc cu forța propriile idei într-o poveste spusă în doi. Prietenul și colegul meu, Sam Roth, mi-a povestit despre un băiat al cărui joc preferat era spunerea poveștilor în doi, în care el crea primejdii înspăimântătoare pentru erou, în timp ce Sam trebuia să găsească modalități de a-l salva. Băiatul găsea în mod simbolic distanța potrivită pentru discutarea temerilor și grijilor pe care nu le putea aborda direct; Sam vorbea simbolic despre siguranță și securizare.

Copiii folosesc tot timpul această idee a distanței simbolice în jocul lor, mai ales în cel de rol, în care inventează personaje și interpretează scene. E important să fie lăsați să decidă asupra acestei distanțe afective, pentru că astfel decid cu cât de mult pot să se confrunte. Lawrence Hartmann, ai cărui părinți erau amândoi psihanaliști, povestește cum odată, la patru ani, a desenat un prinț. Le-a arătat părinților sabia prințului, iar aceștia au spus: „E un penis”. „Nu, a replicat el, e o sabie.” „Nu, e un penis”, au insistat ei.² Chiar dacă sabia reprezenta simbolic un penis (lucru care probabil că este presupus automat într-o familie de psihanaliști), părinții nu-i îngăduiau să decidă el singur dacă să rămână pe un făgaș sigur și s-o declare sabie.

ASUMAREA ROLULUI DE ACTOR ȘI DE REGIZOR, CÂND ESTE NECESAR

Deseori, când se confruntă cu sentimentul neputinței, copiii recurg din proprie inițiativă la jocul cu inversarea rolurilor, și atunci

ar putea avea nevoie să fim doar spectatori receptivi. Alteori, acest tip de joc nu e adoptat în mod spontan și e necesară mai multă gândire și planificare din partea adulților. Trebuie să fim pregătiți să participăm la piesa de teatru ca actori sau chiar ca regizori și scenariști. Copiii care au temeri concrete, de exemplu, probabil că vor avea nevoie de ajutorul nostru. În general, ei nu inventează din proprie inițiativă jocuri imaginative pentru a se confrunta cu aceste temeri, ci evită pur și simplu lucrul de care se tem. Dacă se tem de albine sau de apă, pot să nu mai vrea să iasă afară ori să refuze să înoate. Părinții pot să devină iritați și frustrați și chiar să-i oblige pe copii să facă aceste lucruri care-i sperie, dar chiar și așa, uneori frica nu dispare. Copiii evită adesea să folosească jocul pentru a-și vindeca temerile, pentru că frica îi determină pe oameni să evite ceea ce-i sperie, lucru ce îngreunează folosirea jocului în scopul vindecării. Din păcate, nimeni n-a reușit vreodată să-și învingă o frică evitând-o, ci doar înfruntând-o. Dacă adultul inițiază un joc amuzant pe tema acelei frici, copiii pot căpăta încrederea că temerile lor pot fi învinse.

Așadar, dacă un copil se teme de albine, ați putea spune: „Tu ești o albină și eu încerc să fug de tine“. Lăsați-l să „înțepați“ și apoi țipați. Sau spuneți: „Eu sunt o albină și te voi înțepa“, dar jucați rolul unei albine stângace și incompetente. Cumva, ajungeți de fiecare dată să vă înțepați pe voi înșivă în locul copilului sau să izbiți de pereți și cădeți grămadă la podea — orice, numai să stârniți râsul copilului în raport cu un lucru care înainte îl speria prea tare ca să se poată gândi măcar la el.

Am în terapie un băiat care se teme de gândaci și care mă pune întotdeauna să aduc înapoi mingea sau discul Frisbee când nimește în tufișuri. Eu închid ochii și intru în tufișuri pe băjbăite, prefăcându-mă prea înfricoșat de gândaci ca să mă uit. Îi cer să mă dirijeze, fiindcă nu văd, în timp ce caut stângaci. El râde, îmi spune în ce direcție să merg și, treptat, capătă mai multă încredere în forțele proprii. Dacă aș merge pur și simplu și i-aș aduce mingea, s-ar bucura că a evitat gândacii, dar n-ar face niciun progres în

privința temerii sale. Contrar modelului nostru de instrucție militară, oamenii nu învață cel mai bine când sunt umiliți. Faptul că iau asupra mea temerea pare s-o disloce puțin, ca atunci când punem vaselină pe o balama ruginită. Totuși, găsirea distanței simbolice potrivite nu e întotdeauna ușoară, căci ea s-ar putea schimba de la o zi la alta. Într-o zi mi-am încercat trucul în care mă prefac că mă tem de gândaci, dar, în loc să joace cu mine jocul, băiatul a plecat. După un minut în care am stat în mijlocul tufișului, simțindu-mă ca un neghiob, am început să-mi vociferez frica de țepii din tufișuri, nu de gândaci, iar el s-a întors în fugă ca să mă ajute s-o înving, așa încât să pot lua mingea.

Am văzut mulți părinți lăsând astfel de spaime să se prelungească la nesfârșit, limitând activitățile copilului, din dorința de a-i apăra de sentimentul de teamă în situația în care copilul e obligat să se confrunte iarăși cu obiectul fricii sale. Alți părinți ignoră frica și-l obligă pe copil „să înoate sau să se înece”. Parentajul prin joc oferă un teren de mijloc, o soluție mai eficientă decât acestea două. Firește, el presupune o atitudine jucăușă și atenție acordată apropierii și încrederii în sine a copilului.

Fernando, de trei ani, se temea de leagăne. De obicei nici nu se urca în ele, dar o dată s-a urcat, fiindcă Ned, cel mai bun prieten al lui, era într-un leagăn și el voia să facă tot ce făcea Ned. Se simțea bine pe leagăn, însă la un moment dat s-a speriat, a dat drumul lanțurilor și a căzut. Din fericire, nu s-a lovit, dar, lucru deloc surprinzător, după aceea a ajuns să se teamă de leagăne mai tare ca oricând. Tatăl lui mi-a cerut idei pentru abordarea acestei probleme.

I-am spus că o opțiune ar fi inversarea rolurilor — să fie tatăl cel incompetent, care nu știe să se dea în leagăn. Constat că deseori e mai bine să ne prefacem incompetenți și nu speriați, pentru că asta pare să-i permită copilului să se relaxeze și să se amuze mai mult. Așadar, spuneți: „Sunt cel mai tare la dat în leagăne din toată lumea, niciun leagăn nu e prea dificil pentru mine, știu tot ce se poate ști despre leagăne!” și apoi purtați-vă ca și cum n-ați fi în stare să faceți diferența între un leagăn și un tobogan. Sau nu

reușiți nici măcar să vă așezați pe el cum trebuie, sau cădeți. În acest timp, copilul — să sperăm — râde de se prăpădește și/sau vă dă instrucțiuni despre datul în leagăn, pe care voi, firește, le aplicați prost. Ca de obicei, fiți vigilenți ca nu cumva copilul să se simtă tachinat sau luat în râs, iar dacă pare să fie așa, cereți-i scuze și schimbați imediat tactica.

Din păcate, sfatul meu sclipitor n-a dat deloc rezultate, pentru că Fernando refuza să meargă în parc. Am revenit la planșeta de proiectare. I-am sugerat tatălui să anunțe că vor avea un moment de joacă special, ca să se ocupe de urcatul pe leagăne. Am presupus că Fernando va spune: „Nu vreau să urc pe leagăn” sau „Nu-mi plac leagănele”. Nicio problemă; tatăl putea răspunde: „Știu, poate că azi nu vom urca într-un leagăn, dar ne vom ocupa de *învingerea fricii de leagăne*”. Dacă nici măcar nu menționați leagănele, copilul nu se va arăta speriat și ar putea să pară că problema a fost rezolvată. Poate că frica de leagăne nu e mare scofală, însă cine vrea o viață plină cu restricții de felul acesta? Pe de altă parte, dacă spuneți: „Vei urca pe leagăn, punct! Dacă plângi, nu mai mergi niciodată în parc”, s-ar putea să câștigați bătălia, dar sunteți pe cale de a pierde războiul. Copiii care devin aventurieri nesăbuiți — majoritatea băieți — și-au îngropat frica și trebuie să-și dovedească permanent că nu se tem, astfel că fac lucruri tot mai prostești.

Terenul de mijloc presupune să-i spuneți copilului pe un ton degajat că vreți să-l ajutați să-și învingă frica de leagăne. Ați devenit regizorul și directorul de scenă, respingându-i tendința de a evita leagănele, dar nu în măsură atât de mare, încât să paralizeze sau să se închidă complet. La distanța potrivită — care ar putea fi la ușa casei voastre, la douăzeci de metri de leagăn sau chiar lângă el — există un hotar invizibil ce reprezintă tocmai granița între evitarea fricii și copleșirea de frică. Aceasta e muchia (ar putea să nu se afle întotdeauna în același loc chiar și pentru același copil). Acesta e locul în care e folosit parentajul prin joc pentru a vindeca temerile. Pe această muchie, când voi spuneți veseli: „Hai să urcăm în leagăn!”, copilul poate să reacționeze tremurând, tipând

sau râzând. Poate să izbucnească în plâns ori să-l treacă transpirații reci. Acesta e semnalul că vă aflați pe muchie. E bine! Nu intrați în panică; ascultați sentimentele copilului, însă nu-l obligați să înainteze și nici nu-l lăsați să renunțe. Continuați doar să spuneți pe un ton relaxat: „Hai să urcăm în leagăn. Hai să ne mai apropiem cu un pas. Ce-ai spune să atingem leagănul?” Copilul trebuie să aibă încredere că nu-l veți păcăli și nu-l veți face să urce pe leagăn înainte de a fi pregătit. Acest proces poate dura câteva minute sau câteva ore; ar putea să se încheie dintr-o singură ședință sau abia după mai multe episoade de joacă. Vă apropiați treptat de obiectiv, pas cu pas, cu încurajări din belșug. În cazul lui Fernando, a fost nevoie de două ședințe. Acum, Fernando e împăratul leagănelor. Această tehnică nu folosește propriu-zis inversarea rolurilor, dar presupune echilibrarea unor roluri diferite — băiatul paralizat de frică, băiatul care nu vrea să mai meargă niciodată în parc și băiatul care își dorește sincer să se poată da în leagăn.

Câteodată, o experiență înfricoșătoare poate avea alt rezultat. În loc să evite obiectul fricii sau să joace un joc pe tema lui, copiii îl caută în mod compulsiv. Ar putea să încerce să folosească jocul pentru a înfrunta frica, dar să nu știe cum s-o facă, așa încât să obțină rezultatul dorit, astfel că nu fac decât să se sperie din nou. Filmele de groază și emisiunile TV excesiv de violente au deseori acest rezultat. Copiii pot dori să vizioneze emisiunea iarăși și iarăși nu pentru că le-a plăcut, ci pentru că s-au blocat în cercul vicious al spaimei. Încearcă să-și învingă frica vizionând emisiunea în repetate rânduri. Pot să nici nu pară speriați și chiar să înceapă să folosească în jocul lor ceea ce văd pe ecran.

Pentru a-și învinge teama, unii copii pot avea nevoie doar să vizioneze emisiunea de câteva ori, intensitatea fricii scăzând cu fiecare vizionare. Acest proces se numește desensibilizare. Sau pot avea nevoie s-o vizioneze stând în brațele voastre ori lângă voi, ca să se poată confrunta cu frica într-un mediu mai sigur. Dacă vizionați un astfel de film cu copiii, e o idee bună să faceți pauze pe care eu le numesc „de țipăt”: opriți filmul și scoateți un țipăt pre-

făcut, care va fi urmat de regulă de răsete. Această pauză permite descărcarea unei părți din afecte, ca valva unei oale cu presiune.

Câteodată, când copiii interpretează în joc lucrurile pe care le-au văzut ori vizionează la nesfârșit emisiunea, în loc să se desensibilizeze, se sperie rău din nou. Când se întâmplă acest lucru, soluția este, iarăși, ca adultul să inițieze jocul cu inversarea de roluri, în care ei joacă rolul unui monstru împiedicat, incompetent și nu prea înfricoșător. Crearea unui monstru sau răufăcător care conține combinația potrivită de elemente înfricoșătoare și elemente caraghioase, pentru a-i face pe copii să râdă, este o provocare amuzantă, iar râsul îi ajută să iasă din cercul vicios al jocului orientat spre agresivitate sau groază.

JOCUL IMAGINATIV

În mottoul acestui capitol am făcut trimitere la situația în care eu eram foarte enervat pe fiica mea, iar ea mi-a spus: „Hai să ne prefacem că tu ești tatăl, eu sunt fetița și tu ești supărat pe mine“. Aici nu e vorba de inversare a rolurilor și, de fapt, ideea a fost amuzantă tocmai pentru că a repartizat în joc roluri *absolut identice* cu cele din viața reală. Turnura jucăușă a situației și reducerea tensiunii dintre noi au venit din faptul că Emma a preluat situația reală și a transformat-o în joc imaginativ. Această tehnică e și mai simplă decât inversarea rolurilor și poate fi la fel de eficientă. Când copiii au dificultăți cu prietenii, încercați să spuneți pur și simplu: „Hai să ne prefacem că suntem prieteni“ și vedeți ce se întâmplă. Lăsați-i pe ei să decidă dacă vă alocă rolul de prieten bun sau de prieten rău. Jocul imaginativ ar putea să fie foarte asemănător cu situația reală sau doar corelat pe departe cu ea. În cazul unui băiețel am inventat un joc numit „Școala de prosteală și caraghioslăc a lui Larry“, fiindcă n-ar fi acceptat în ruptul capului dacă-i

spuneam: „Hai să ne jucăm de-a grădinița“. Îi plăcea grozav să joace jocul cu școala de prosteală, în care inventam tot felul de reguli și pedepse caraghioase, precum și provocări grele, care ofereau o legătură puternică (dar comică) cu situațiile reale dificile cu care se confrunta la școală.

Această idee mai poate fi privită și prin prisma faptului că sentimentul puterii la copil poate veni din *controlarea jocului*, așa cum vine și din inversarea rolurilor. Spre exemplu, când o clientă a mea — singură la părinți — avea opt ani și aștepta cu nerăbdare vestea nașterii unei verișoare, m-am așteptat ca în jocul ei să apară rivalitatea „între frați“. Într-adevăr, a instituit un joc în care eu eram tatăl, ea era sora mai mare și existau doi frați gemeni nou-născuți. Eu trebuia să le acord atenție doar gemenilor, nu și ei. Ea, firește, a făcut o criză prefăcută de nervi. Credeam că va vrea să-i arăt afecțiune în joc, dar a vrut s-o ignor și să le dedic bebelușilor tot timpul și toată energia mea. Cu alte cuvinte, știa mai bine decât mine cum vrea să folosească jocul: nu ca să-și umple paharul jucând rolul bebelușului adorat, ci adoptând rolul surorii mai mari, ignorate, într-o manieră jucăușă. Ne-am jucat în această manieră timp de câteva săptămâni și jocul a ajutat-o foarte eficient să se confrunte cu sentimentele de gelozie și rivalitate. Observați că n-a inversat rolurile, alocându-și-l pe cel al bebelușului (reacția cea mai frecventă la apariția unui nou copil în familie). A păstrat rolurile intacte, însă a dat situației un caracter fictiv, deformând puțin rolurile. Totuși, chiar dacă și-a păstrat rolul copilului mai mare, înlocuit, a recurs la o inversare elementară: nu mai era victima neputincioasă a propriilor sentimente de gelozie, ci putea să folosească jocul pentru a ajunge să stăpânească acele sentimente. Deși nu era capabilă să controleze cantitatea de atenție pe care avea s-o absoarbă noua verișoară, putea să controleze jocul nostru.

Altă temă dureroasă pe care copiii vor încerca adesea s-o introducă într-un joc este sentimentul că nu-i place nimeni. Din păcate, când încearcă să inverseze rolurile aferente acestei teme, adulții

se simt confuzi, iar jocul ajunge de multe ori într-o fundătură. Copiii spun, de exemplu, „Te urăsc!“ sau „Ești prost!“ Părinții se simt revoltați și respinși. Însă copiii nu vor veni să vi se ghemuiască în brațe și să plângă, spunând: „Nimeni nu mă place“, chiar dacă despre asta e vorba de fapt. Trebuie să citim printre rânduri și să înțelegem că ne spun — în felul lor — cât de multă suferință simt și cum îi putem ajuta. Așadar, în loc să strigăm la ei pentru că ne-au vorbit așa și să-i trimitem în camera lor, am putea spune: „Uaaa, Joey m-a făcut prost! Uaaa, nimeni nu mă place!“ Sau: „Ai voie să mă faci prost, dar n-ai voie să mă faci Șnițel Vienes“.

Un băiat căruia îi plăcea să jucăm pase cu mingea în timpul sesiunilor de terapie mi-a dat un indiciu cu privire la această temă de a nu fi plăcut. Odată, când am scăpat mingea, mi-a spus: „Mingii nu-i place de tine“. Știam că îl chinuie faptul că n-are mulți prieteni la școală, însă nu vorbea despre asta niciodată. Ca urmare, am profitat de această deschidere ca să-l fac să râdă de marea mea suferință pentru că mingea nu mă place. O fetiță folosea următoarea șmecherie: îmi cerea să mă așez pe canapea, după care mă împingea, ca să nu pot sta, spunând: „Canapelei nu-i place de tine“. Întrucât avea deseori probleme pentru că lovea alți copii la școală, având impresia că aceștia nu o plac, am început să lovesc canapeaua și să strig la ea, în timp ce fetița râdea. M-am prefăcut foarte surprins că nici după ce i-am tras câțiva pumni, canapelei tot nu-i plăcea de mine.

Psihiatrul Stanley Greenspan scria: „Trecerea la jocul imaginativ este unul dintre cele mai importante salturi pe care le va face copilul vostru“.³ Jocul imaginativ necesită și cultivă gândirea simbolică, gândirea abstractă și imaginația creativă. Unii copii încep să facă uz de jocul imaginativ din proprie inițiativă. Alții au nevoie ca adulții să-i împingă puțin de la spate. Încercați să luați o păpușă sau o jucărie de pluș și s-o transformați într-un personaj cu voce caraghioasă. Botezați structura de cățărare din parc Muntele Everest. Începem momentele de joacă spunând: „Hai să ne prefacem că...“ Odată ce jocul imaginativ a început, jucați-vă rolul cu

însuflețire și faceți intriga mai interesantă. Introduceți conflicte sau provocări, narați o poveste. Dacă un copil pare să nu vrea să folosească deloc jocul imaginativ, încercați să adăugați un element fantezist la jocurile care îi plac. De exemplu, Ken și cu mine jucăm mult șah în ședințele de terapie, iar el nu vrea aproape nicio dată jocuri imaginative. Ca urmare, uneori, în timpul partidelor de șah, îi spun: „Eu voi fi Bobby Fischer, iar tu, Gary Kasparov“. Acest lucru îmi permite să exagerez stările de anxietate și de nervozitate — pe care Ken încearcă să le gestioneze prin negare — prin intermediul personajului meu.

Ori de câte ori un copil se luptă cu o trăire afectivă sau cu o idee confuză, e util să atribuie unui personaj imaginar rolul respectiv. În cazul unui copil obsedat de dreptate, de pildă, părintele ar putea să ia animalul de pluș aflat pe locul doi în ierarhia preferințelor copilului și s-o facă să spună: „Nu-i corect! Întotdeauna te joci cu Tigru!“ Puteți crea personaje care sunt triste ori fac experimente cu obrăznicia sau agresivitatea, ori sunt incapabile să rezolve o problemă similară cu cea cu care se confruntă copilul. „Toate celelalte animale m-au tachinat azi, cât ai fost la școală. Nu știu ce să fac!“ „Când stingi lumina mi se face frică.“ Să nu vă surprindă când copilul vădește multă răutate față de personajul care-l reprezintă pe el; e felul lui de a arăta cât de rău îl face să se simtă problema cu care se confruntă. Ar putea, de asemenea, să vă arate exact ce are nevoie de la voi, ajutându-l pe personajul imaginar într-o manieră foarte isteasă. Această tehnică îi permite copilului să capete o anumită perspectivă asupra sentimentelor și problemelor. Ea îi ajută și pe părinți, care se simt deseori neajutorați când copilul lor se luptă cu o problemă, dar nu vrea sau nu poate să vorbească despre ea.

Printre numeroasele roluri imaginative pe care le adoptă copiii în joc sunt cele de erou și de răufăcător. Numit cândva „hoții și vardiștii“, acest gen de joc e mai probabil să implice acum supereroi sau personaje imaginare de la televizor și din filme. Principala lucră pe care părinții trebuie să-l țină minte în legătură cu acest

tip de joc e faptul că nu e atât de distructiv sau de îngrozitor pe cât pare. Vi-l amintiți pe Paul, babuinul din ultimul capitol, care-și înfrâna agresivitatea ca să se poată lupta cu frățiorul lui în condiții de siguranță? Ei bine, jocul de-a supereroul sau de-a eroul și răufăcătorul reprezintă modalitatea oamenilor de a-și exersa controlul asupra agresivității. Unii copii preferă să fie răufăcătorul, făcând experimente cu situațiile în care le e frică sau se simt periculoși. A face rău altora la propriu nu ajută, însă a te preface în joc poate fi deopotrivă amuzant și educativ — în sensul de a învăța să gestionezi sentimentele și impulsurile agresive. Alți copii preferă să fie eroul. Le place să fie agresivi într-o manieră acceptabilă social — fiind de exemplu Batman sau un soldat. Altfel spus, au șansa de a-și exercita agresivitatea, dar numai asupra țintelor acceptabile.

Unor părinți le place mult acest gen de joc de-a supereroul și intră în pielea personajelor alături de copiii lor. Ei înțeleg că, dacă joacă rolul răufăcătorului sau al monstrului, nu trebuie să fie prea înfricoșători — suficient de puternici pentru ca jocul să fie interesant, dar nu copleșitori, poate puțin împiedicați sau incompetenți (ca Lex Luthor în filmele cu Superman). Alți părinți detestă acest fel de joc și le-ar plăcea să-l interzică. Regret! Copiii care vor să joace aceste jocuri *au nevoie* să le joace, iar dacă nu li se îngăduie, o vor face oricum pe ascuns. E mult mai bine să vă alăturați lor și să le jucați cu ei, lucru care vă permite să ajustați puțin jocul, dacă devine prea violent sau scapă de sub control.

GĂSIREA UNUI SCENARIU ORIGINAL

Cine scrie scenariile după care joacă copiii când cer o jucărie nouă, pe care au văzut-o promovată la televizor, când se tachinează reciproc, când se joacă de-a Pokémon sau de-a Power

Rangers*, când merg la o întâlnire de dragoste, când se furișează în spatele școlii ca să fumeze o țigară? Nu copiii noștri și nici noi. Aceste scenarii sunt transmise de la un an la altul, fiind întărite de televiziune și cinema. Scenariile gata pregătite ucid imaginația și creativitatea. Prin contrast, jocul imaginativ bun e spontan și liber. El urmează un scenariu imaginar care se dezvoltă și se schimbă permanent, un scenariu „scris” de copil sau de un grup de copii. Acest scenariu ar putea să fie inspirat de personaje, situații sau scene dintr-un film sau o emisiune TV, dar părăsește repede punctul de pornire respectiv și explorează noi teritorii ale imaginației.

Uitați-vă însă la copii care se joacă și veți vedea în general că interpretează scenariul altcuiva, nu pe cel propriu. Imaginația lor e copleșită de intensitatea și caracterul repetitiv a ceea ce văd pe ecran. Dacă se desprind totuși de ecran ca să se joace, jocul urmează cu exactitate povestea oferită de-a gata, eșuează fiindcă devine plicticos sau, dacă nu, devine violent. Această violență nu e folosirea jucăușă a fanteziei, ci agresivitate adevărată, nesăbuită și periculoasă. Jucăriile derivate din filme de cinema și de televiziune și din jocuri video țin jocul blocat la acel scenariu. Cu un pistol poți face altceva decât să împuști? Un simplu tub de carton însă poate fi armă cu laser, sabie, copac, trompetă și așa mai departe. Desigur, unii copii sunt creativi chiar și cu jucăriile cele mai potrivnice inspirației, dar de multe ori e nevoie de ajutorul unui adult pentru a debloca jocul și a-l detașa de aceleași personaje, scenarii și deznodăminte. Deși le place repetiția, copiii au nevoie să schimbe puțin lucrurile în joc. Au nevoie să repete, însă cu o mică întorsătură nouă. Majoritatea jucăriilor sunt porcării — prin asta mă refer la faptul că pot să facă doar un singur lucru, la nesfârșit. Jucăriile grozave, la fel ca jocul de rol bun, le îngăduie copiilor să ia lumea în stăpânire și le permit exprimarea deplină a creativității lor.

Pe de altă parte, majoritatea specialiștilor în joc sunt de acord că nu putem interzice cu succes jocurile bazate pe emisiuni TV,

* Personaje din seriale de desene animate. (N.red.)

mai ales jocul de-a războiul sau cel cu armele. Putem încerca să le interzicem, însă există șanse mari ca ideea acestor jocuri să ajungă să-i obsedeze pe copii, pentru că sunt interzise. În plus, *au nevoie* să joace aceste jocuri pentru a afla ce înseamnă pentru ei respectivele imagini și scenarii. Jucându-ne împreună cu copiii, îi putem ajuta să-și redescopere propriile narațiuni, propriile personaje, propria sursă de joc imaginativ.

Însă dacă-i lăsăm să se dezlănțuie cu jocuri violente, aceasta nu le lasă libertatea de a face propriile alegeri, ci îi lasă în mâinile mass-mediei, care exercită constant presiuni asupra copiilor, mai ales a băieților, să-și umple jocul și imaginația cu arme. Așadar, dacă nu puteți interzice acest fel de joc și nu-l puteți ignora, ce faceți? Răspunsul meu nu vă mai poate surprinde: jucați-vă cu ei. Când vă împușcă, prăbușiți-vă morți — de preferință peste copil. Sau prefaceți-vă că ați fost împușcați cu pistolul cu dragoste (vezi capitolul 3). Prefaceți-vă răniți și vedeți dacă-l puteți determina pe copil să fie un paramedic grijuindu-l timp de un minut, și nu soldat sau supererou. Exagerați haosul într-o manieră care stârnește râsul.

Așa cum pistoalele de jucărie pot să inhibe jocul creativ al copiilor, imaginile grăitoare ale sexului și violenței le pot copleși imaginația. Aceste imagini înlocuiesc creațiile copiilor, cele care se nasc în mintea lor, cu o imaginație produsă în masă și excesiv de stimulatoare. Rezultatele pot fi văzute în jocul lor. Pot deseori să spun, după felul cum se joacă niște copii, cât de mult se uită la televizor și ce tipuri de programe au voie să vadă. Programele care combină sexul și violența, de la filmele sângeroase la luptele profesionale, sunt cele mai rele.

Multe jucării se vând însoțite de scenarii gata pregătite ale jocurilor cărora le sunt destinate; de fapt, întreaga noastră cultură scrie scenarii despre cum să se comporte copiii (și adulții). Suntem recompensați când respectăm aceste scenarii și pedepsiți când deviem de la ele. Băieții ar trebui să se poarte într-un fel, fetele, în alt fel. Adolescentilor li se spune exact cum să se revolte și mai

ales ce produse „de rebeli“ să cumpere. Copiii sunt programați să vadă o reclamă și să spună: „Vreau și eu jucăria asta“. Copiii au nevoie de ajutor cu toate aceste lucruri.

Un lucru pe care-l putem face, ca părinți, pentru a contracara aceste roluri gata definite e să examinăm imaginile respective împreună cu copiii noștri. Vizionați emisiuni și filme împreună cu ei și opriți-vă ca să discutați ceea ce vedeți. Jucați jocuri pe baza a ceea ce ați vizionat, dar introduceți mici întorsături. Jucați rolul idiotului voios care e vrăjit de Power Rangers sau care încearcă să-i imite pe dansatorii din videoclipurile de heavy-metal.

Folosind miliarde de dolari pentru marketing, corporațiile lumii scriu un scenariu-cadru pentru copiii noștri, în care aceștia au de jucat un singur rol: cel al consumatorului. Când le este alocat acest rol și îl acceptă pasiv, nu fac decât să se încuie în turnul izolării. O cale excelentă de a ieși din acest turn constă în a înțelege cum ne influențează televiziunea. Cu ani în urmă, fiica mea a văzut la un muzeu al copiilor un material video despre adevăr și înșelătorie în reclamele TV adresate copiilor. De atunci vedește un scepticism înțelept față de afirmațiile din reclame. Acesta e un alt tip de inversare a rolurilor, deoarece îi așază pe copii la volan, în calitate de decodificatori ai mesajelor din mass-media, nu în rolul consumatorilor pasivi.

Știți cine sunt adevărații experți în acordajul afectiv cu copiii, în înțelegerea motivațiilor, preocupărilor și sentimentelor lor? Sunt experții care ne fac să ne rușinăm, pe mine și pe colegii mei, psihologii de copii. Ei petrec oră după oră, zi după zi, observându-i pe copii și încercând să afle cum gândesc și ce simt. Păcat că lucrează pentru Disney, Cartoon Network, Nickelodeon, MTV, agenții publicitare și companii producătoare de jucării! Au un interes — profitul propriu — de a afla ce-i face pe copii să râdă, ce-i sperie, cum le place să se joace. Noi trebuie să facem o treabă cel puțin la fel de bună ca ei. Acordându-le atenție copiilor — acordându-ne cu ei —, avem o miză mult mai importantă decât simpla motivație a profitului.

Aceste corporații se acordează cu copiii noștri, iar copiii noștri se acordează cu televizorul și revistele. Mass-media care se adresează copiilor e mult mai incitantă și mai atrăgătoare decât vom fi noi vreodată; ca urmare, copiii încetează să ne mai asculte, iar noi reacționăm încetând să-i mai ascultăm. David Elkind, celebru pentru cartea sa, *The Hurried Child (Copilul zorit)*, vorbește despre felul în care cultura de consum stimulată de mass-media ne afectează copiii. „Caracteristică pentru societățile capitaliste contemporane și mai ales pentru Statele Unite este exploatarea copiilor în calitate de consumatori. Producătorii de jucării și îmbrăcăminte și industria muzicii și a filmelor văd acum în copii și tineri o piață vastă. Mai mult chiar, adolescenții dețin cel mai mare procent de venit disponibil dintre toate grupele de vârstă din societatea noastră. Și, pe măsură ce copiii și tineretul devin piețe, sănătatea și binele lor devin secundare față de acumularea de capital, așa cum s-a întâmplat la vremea revoluției industriale [când le era exploatată munca].”⁴⁴ Elkind consideră că acest curent explică de ce în Statele Unite și în alte țări occidentale jocul cu adevărat liber e tot mai rar întâlnit în prezent: este înlocuit de jocul care aduce cuiva profit. Ajunge să comparăm jocurile de-a v-ați ascuns și bătutul mingii, pe stradă, cu producții contemporane precum Pokémon și păpușile American Girl. Unii copii aproape că nu știu să se joace dacă n-au la ei o jucărie cumpărată din magazin. Pe de altă parte, zilele de școală conțin tot mai puțin timp pentru joacă, începând de la grădiniță, și tot mai multă pregătire pentru a deveni membri productivi ai societății.

Unul dintre motivele care fac să-mi placă vizitele la New York e faptul că există foarte multe reclame adresate celor din industria publicității, și nu consumatorilor. Aceste strategii de marketing îmi par de obicei fascinante, însă tulburătoare. Într-o călătorie recentă am observat două dintre aceste campanii publicitare — una pentru Nickelodeon, iar cealaltă pentru MTV. Părea că pe fiecare adăpost din stațiile de autobuz se află una sau alta din aceste reclame. Reclamele pentru Nickelodeon descriau un

copil tipic, concentrându-se asupra talentelor unice ale copilului respectiv. Se încheiau cu o frază despre faptul că acești copii iau singuri decizii legate de ce pantofi să cumpere, decid în numele întregii familii ce băutură pentru sportivi să cumpere ori au în medie atâția dolari pe săptămână, bani de buzunar. Ideea era că Nickelodeon îi poate oferi pe acești consumatori oricărui producător de publicitate suficient de deștept încât să cumpere spațiu publicitar pe canalul respectiv. M-am simțit îngrozit: aceste reclame pretindeau că ar celebra puterea copiilor, doar ca s-o submineze.

Reclamele la MTV erau mai subtile. Ele nici măcar nu arătau fățiș că se adresează industriei publicitare; toată reclama consta într-un cuvânt sau o expresie care părea să facă parte dintr-un nou argou al adolescenților. Dedesubt se afla definiția și sigla MTV. Am crezut că sunt reclame la o emisiune nouă și la modă, de care nu știu eu, pentru că sunt un moș care nu se uită la MTV. Nepoata mea, care locuiește în New York și este la curent cu lumea publicității, m-a informat că nu există o emisiune nouă. De fapt, nu exista nici argou nou. Acele expresii au fost inventate la departamentul de marketing al MTV, iar reclamele urmăreau să-i facă pe oameni să-și spună: „Nu-i înțeleg pe copiii din ziua de azi, dar nici nu trebuie, fiindcă-i înțelege MTV-ul. Nu trebuie decât să le dau banii, iar ei vor face restul, transformându-și telespectatorii în clienții mei”. Înfricoșător! De parcă prăpastia dintre generații n-ar fi oricum greu de trecut, acum avem reclame concepute să le dea adulților impresia că nu-i vor înțelege niciodată pe tineri...

Scoateți aparatul electronic din priză și jucați-vă!

Capitolul 8

Întăriți puterea fetelor și stabiliți conexiunea cu băieții

Un băiețel de trei ani îi spune tatălui său:
„Tată, tu ești bărbat. Mami e femeie. Iar George e Curios.“

Parentajul a fost descris ca fiind procesul prin care le dăruim copiilor noștri și rădăcini, și aripi. În limbajul parentajului prin joc, umplerea paharului copilului e o metaforă pentru udarea plantei, astfel încât să prindă rădăcini adânci, și totodată o metaforă pentru îngrijirea păsării, astfel încât aripile s-o poarte în înaltul cerului. Fiecare copil are nevoie de un pahar plin; fiecare copil are nevoie și de rădăcini, și de aripi. Din păcate, băieții și fetele sunt tratați în moduri care le lezează rădăcinile și aripile. Unul dintre obiectivele parentajului prin joc este remedierea unora dintre aceste vătămări. Pentru că există tendința de a le inhiba fetelor imboldul de a explora, ele au nevoie de ajutor ca să-și întindă aripile, să exploreze lumea largă și să-și descopere „camera cu putere“. Pentru că băieții sunt lăsați prea des singuri cu sentimentele

lor și privați de dezmierdări și afecțiune alinătoare, ei au nevoie de ajutor suplimentar ca să prindă rădăcini.

Povestea pistolului cu dragoste a prezentat folosirea atitudinii jucăușe pentru a-l ajuta pe un băiat să stabilească o legătură interumană, în loc să repete unul și același scenariu uzat al împușcăturilor și omorâtului. Deși am jucat și cu fetele variante ale jocului cu pistolul cu dragoste, îl joc mult mai des cu băieții, pentru că în cazul lor e mai probabil să fie nevoie de imboldul suplimentar pentru restabilirea conexiunii. Din același motiv, cu toate că practic lupte cu băieții și fac tot posibilul ca să le stimulez încrederea în ei înșiși, am grijă să acord atenție suplimentară temelor puterii și încrederii în sine în cazul fetelor.

Unul dintre puținele lucruri pe care mi le amintesc din timpul studiilor postuniversitare e un set de studii pe care eu le numesc „experimente pe masă”, ce vizează tratamentele diferite acordate de oameni unui sugar, în funcție de faptul dacă e băiețel sau fetiță. Tuturor participanților li se arăta același bebeluș, dar la jumătate li se spunea că e băiat, iar celorlalți, că e fată. Astfel, cercetătorii știau că subiecții experimentului nu reacționează doar la diferențele subtile dintre bebelușii băieți și fete. În unele studii, un bebeluș aflat la vârsta mersului de-a bușilea, îmbrăcat doar cu scutecul, era lăsat pe o masă mare, într-o cameră cu un străin. În alte studii, subiecții auzeau înregistrarea unui plâns de bebeluș venind din camera alăturată. Cercetătorii urmăreau în secret scena și măsurau cât de mult lăsau subiecții copilul să exploreze, cât de repede mergeau la bebeluș când acesta „se trezea” și cât de mult interacționau cu el.

Dacă adulții credeau că bebelușul e fată, mergeau la el mai repede când plângea și interacționau mai mult cu el. Dacă ei credeau că e băiat, așteptau mult mai mult ca să aline plânsul copilului, însă încurajau mai mult explorarea și activitatea motorie. Cu alte cuvinte, numai fetelor li se ofereau rădăcini; numai băieților li se dădea voie să-și întindă aripile. Sexul real al copilului n-a contat deloc.¹ Un alt studiu pe masă este deosebit de relevant pentru ches-

tiunea fetelor și a puterii. John și Sandra Condry² le-au arătat adulților materiale filmate cu un bebeluș de nouă luni, reacționând la diferite jucării. Unora li s-a spus că e fetiță, iar altora, că e băiat, dar de fapt toți subiecții au văzut aceeași înregistrare. Subiecților adulți li s-a cerut să evalueze intensitatea plăcerii, a furiei și a fricii pe care le vedeau manifestate la bebeluș. Efectul cel mai însemnat s-a obținut cu păpușa pe arc ce sărea din cutie, care l-a făcut pe bebelușul filmat să plângă. Evaluatorii au descris acest plâns ca *furie* când credeau că e băiețel și ca *frică* când credeau că e fetiță. De asemenea, cei care credeau că privesc un băiat au descris bebelușul ca fiind mai activ și mai puternic, comparativ cu cei care credeau că privesc o fetiță. Nu e de mirare că, mai târziu, băieții vor avea o probabilitate mai mare de a fi pedepsiți, iar fetele, o probabilitate mai mare de a fi protejate excesiv.

Aceste studii „pe masă” ilustrează ideea mea de bază în ceea ce privește tratamentul diferit aplicat băieților și fetelor — aproape de la naștere — și ceea ce au nevoie de la noi ca urmare. Nu numai că sunt tratați diferit, ci sunt și limitați, împiedicați să-și fructifice întregul potențial. Fetele sunt alinate, dar de regulă nu sunt încurajate să exploreze sau să riște; au nevoie de un parentaj prin joc care să le sporească puterea și încrederea în sine. Băieților li se dă voie să exploreze și sunt încurajați în mod activ să fie îndrăzneți, dar sunt lăsați în pace când se simt speriați, însingurați ori triști. De fapt, pe măsură ce cresc nu sunt doar lăsați în pace, ci chiar pedepsiți când exprimă aceste sentimente. Așadar, băieții au nevoie de un parentaj prin joc prin care să acorde mai multă atenție conexiunii și sentimentelor.

Adesea, când discut cu grupuri de adulți, întreb ce-i irită, îi enervează sau îi nedumerește la băieți. Nu e de mirare că răspunsurile — mai ales ale femeilor — sunt clare și răspicate: „Nu vorbesc”, „Sunt închiși în ei”, „Nu spun ce simt”. Soluția e simplă: stabiliți și restabiliți legătura. Faceți-o cât mai jucăuș cu putință, dar faceți-o! În cazul fetelor, soluția e la fel de simplă: întăriți-le puterea!

În *Failing at Fairness (Eșecul corectitudinii)*, o carte despre tratamentul incorect aplicat fetelor în școli, Myra și David Sadker povestesc despre o oră de matematică în clasa a X-a.³ O fată merge la profesor să-i ceară ajutorul și acesta îi oferă răspunsul de-a gata. Un băiat merge la același profesor să-i ceară ajutorul și i se spune să încerce să găsească singur soluția. Soții Sadker argumentează că fetei i se răpește posibilitatea de a gândi singură și de a-și dezvolta capacitățile matematice. Sunt de acord. Cred însă că le scapă jumătate din morala poveștii, anume că și băiatul pierde. E la fel ca în experimentele de pe masă: fata primește căldură, dar e descurajată să-și întindă aripile prin eforturi susținute de a rezolva problema; băiatului i se dau așteptări mari în privința realizărilor sale, dar trebuie să se descurce singur, fără niciun sprijin afectiv, fără rădăcini. Profesorul ar fi putut în schimb să le spună ambilor elevi: „Hai să rezolvăm problema împreună“.

În ansamblu, băieții și fetele se joacă într-adevăr diferit. Băieții se hărjonesc mai des, iar fetele se joacă mai des de-a casa. Aud mereu de la părinți afirmații de genul: dacă-i dai unei fete o mașină de pompieri, o învește cu păturica și o pune să se culce. Dacă-i dai unui băiat un obiect, indiferent care, va face din el o armă. Desigur că, la fel ca în cazul tuturor diferențelor dintre sexe, acestea sunt media. Bărbații sunt în medie mai înalți decât femeile, însă fiecare dintre noi cunoaște bărbați scunzi și femei înalte. Unii băieți preferă să se joace de-a casa, iar unele fete preferă să se hărjonească.

Faptul că băieții și fetele se joacă diferit și că încep de foarte devreme să o facă este luat deseori drept dovada că aceste diferențe sunt firești sau normale. Alții insistă că diferențele sunt în întregime învățate, imprimate în conduita copiilor de o societate ce face discriminări între sexe. Ambele tabere au întru câțva dreptate. Numeroșii ani de cercetare pot fi rezumați într-o singură frază: *diferențele innăscute dintre sexe sunt reale, dar sunt destul de mici*.⁴ Parentajul, cultura și educația pot fie să reducă la minimum aceste

mici diferențe biologice, fie să le exagereze. În societatea noastră, ele tind să fie exagerate.

Atât apropierea, cât și încrederea în sine ar trebui să fie dreptul prin naștere al fiecărui copil. Însă fetele sunt încurajate să nu fie prea puternice și să fie excesiv de „drăguțe“, să le pese mai mult de relații decât de realizări. Dacă nu se încadrează în acest tipar, primesc porecle care sugerează că nu sunt reprezentante corespunzătoare ale sexului feminin — cățea, băgăreață, bătoasă, băiețoasă. Pe de altă parte, băieții nu sunt încurajați să aibă legături foarte apropiate. În locul apropierii, băieții sunt învățați și presați să pună accent exagerat de mare pe competitivitate, asertivitate, realizări și tărie. Uitați-vă la insultele pe care le primește un băiat dacă e atașat, nu detașat! Dacă are o legătură apropiată cu mama, e „băiețușul mamei“, dacă îi place să se joace cu fetele, e papă-lapte; dacă vrea să îmbrățișeze alt băiat sau să-l țină de mână, e poponar; dacă vrea o relație egalitară, de respect cu iubita lui, e ținut sub papuc; dacă îi place școala, e tocilar.

Oare copiii de sexe diferite s-ar juca diferit și într-o lume lipsită de aceste prejudecăți și de tratamentul diferit aplicat băieților și fetelor? Nu știm. Știm însă că acum, în societatea noastră de azi, copiii se joacă în moduri ce oglindesc rolurile de gen pe care le văd în jurul lor. Să luăm un exemplu des întâlnit: diferența dintre reacția băieților și cea a fetelor la vederea unui gândac. Chiar și după multe decenii de feminism, multe fete vor exclama: „Bleah! Vai!“ când văd gândacul și vor interpreta celebrul scenariu al domniței în pericol, neajutorată, jalnică, neputincioasă și slabă. Un băiat obișnuit — chiar dacă tatăl lui e un tip sensibil, New Age, care schimbă scutece — va vedea același gândac și-l va călca, îl va zdrobi, îl va omorî — de preferință cu efecte sonore ce evocă armele de distrugere în masă. Niciuna dintre aceste reacții nu e prea rațională. Ambele sunt exagerări ale stereotipurilor aferente rolurilor de gen. Pe de altă parte, băieții care se arată speriați de gândac și fetele care-l calcă riscă să fie tachinați pentru că sunt atât de diferiți față de medie.

Acum câțiva ani mă jucam cu fiică-mea și cu un prieten de-al ei, un băiat din grupa pregătitoare de la grădiniță. Cei doi jucau un joc imaginativ cu cavaleri, prințese și balauri. Deși fiica mea avea mai multă forță fizică și mai multă încredere în sine decât prietenul ei, cumva, cavalerul trebuia s-o salveze mereu pe prințesă. Îmi amintesc că mă întrebam: „De unde scot cheștiile astea?!“ Am încercat s-o fac pe prințesă să-l salveze și ea pe cavaler, dar până la urmă a trebuit s-o las baltă: copiii se joacă pentru a încerca rolurile adulților, între care se includ rolurile de gen — descoperirea a ce înseamnă să fii băiat sau fată. În unele privințe, aceste roluri s-au schimbat spectaculos în ultimii câțiva ani. În alte privințe însă, abia dacă s-au clintit din Epoca de Piatră — din cea a cavalerismului, în niciun caz nu.

Un lucru care m-a nedumerit întotdeauna a fost motivul care determină companiile producătoare de jucării să ambaleze serviciile de ceai în cutii roz, cu imagini de fete pe ele. Știu cum să-i determine pe băieți să se joace cu serviciile de ceai și pe fete să se joace cu roboții, dar preferă să n-o facă. Nici măcar posibilitatea de a vinde de două ori mai multe servicii de ceai nu e o motivație suficientă pentru a scoate marketingul de pe făgașul rigid al jucăriilor pentru băieți și al celor pentru fete. Desigur, nu e mare scofală dacă un copil se joacă sau nu cu serviciul de ceai. Așa să fie? Un studiu a arătat că fetele care au practicat mai mult jocurile feminine stereotipe în primii ani ai copilăriei au obținut rezultate mai slabe decât alte fete la matematică și științele exacte, la școală.⁵ În privința efectelor pe termen lung ale limitării băieților la anumite jucării, putem doar să facem speculații.

Recomandarea parentajului prin joc este, firește: așezați-vă pe podea și jucați-vă cu copiii. Indiferent ce jocuri jucăm cu ei, putem face un efort în plus de a stimula legătura cu băieții și de a întări puterea fetelor, astfel încât tuturor copiilor să le poată crește rădăcinile și aripile.

DE CE MĂ JOC CU PĂPUȘI BARBIE (ȘI CU SOLDAȚI DE JUCĂRIE), DEȘI NU-MI PLACE DELOC

Fetița mea, odrasla a doi feminiști înfocați, adora jocul cu păpuși Barbie și păpuși reprezentând eroine din filmele Disney. Din ferici-
cure, a depășit în mare măsură acest stadiu. Detestam aceste jo-
curi: erau plictisitoare, stupide și contraziceau aproape toate
lucrurile în care cred. Și totuși, uneori, când mi-o cerea fiica mea,
le jucam. Copiii se joacă pentru a înțelege lucruri despre lume, iar
fetele au într-adevăr multe de înțeles în domeniul imaginii corpu-
lui, al vestimentației, al machiajului, al frumuseții, al poveștilor
de dragoste etc. Mesajele pe care le primesc în legătură cu toate
aceste lucruri le creează confuzie, le induc în eroare și le submi-
nează puterea, astfel că fetele au nevoie de ajutorul nostru ca să și
le clarifice. În manieră similară, băieții au nevoie de ajutor ca să-și
elucideze mesajele pe care le primesc despre agresivitate și concu-
rență. De aceea le sugerez adulților să intre și în jocurile agresive
ale băieților lor (pe care mulți părinți, îndeosebi mame, le urăsc la
fel de mult pe cât urăsc eu păpușile Barbie).

Numeroși autori au deplâns felul în care cultura noastră submi-
nează puterea fetelor, mai ales când se apropie de adolescență.
Cred că acest lucru se întâmplă pentru că fetele trăiesc o perturba-
re a imaginii despre lume și despre sine, mai ales în ceea ce priveș-
te propria înfățișare. Așteptările lipsite de realism și deformate cu
privire la cum ar trebui să arate fetele și la ce este frumos le închid
pe multe fete într-o fortăreață a neputinței. Dacă înfățișarea are
importanță crucială, iar ele nu arată cum trebuie, situația e jalni-
că. Mary Pipher, autoarea cărții *Reviving Ophelia* (*Ofelia renăscu-
tă*) arată că la fete se produce o scădere semnificativă a stimei de
sine la câteva minute după răsfoirea unei reviste de modă.⁶ Dacă

fiica voastră citește astfel de reviste, parcurgeți-le împreună cu ea! Nu lăsați imaginile să-și exercite seducția fără o contribuție din partea voastră, fără o ancorare în realitate.

Cum poate implicarea voastră în joc să alimenteze puterea fetei? Dacă vă așezați pe podea și vă jucați cu păpușile Barbie împreună, puteți stimula puțin lucrurile. Dezlănțuiți-vă cu păpușile: faceți-le să danseze, îmbrăcați-le bizar, puneți-le să spună lucruri revoltătoare. Mie îmi place să pun o păpușă să joace stereotipurile sexiste, pe care se bazează aceste păpuși, în timp ce altă păpușă, mai feminină, i se împotrivește. „Sunt din poliția feminității și tu nu te porți ca o doamnă!”, „Taci și lasă-mă în pace! Îmi place să alerg și să sar și nu mă poți împiedica!” Încerc să introduc alte intrigă decât scenariile de dragoste și căsătorie ce constituie elementul de bază al jocurilor și filmelor adresate fetelor. Ați observat vreodată că filmele Disney cu personaj principal masculin urmăresc tema identității, ca descoperirea de sine a lui Pinocchio, în timp ce filmele cu personaj principal feminin sunt povești de dragoste — *Mica sirenă*, *Albă ca zăpada*, *Cenușăreasa*?

Pentru a contracara impactul atitudinilor pe care le-am descris în contextul experimentelor de pe masă, trebuie să le încurajăm pe fete să fie aventuroase, zgomotoase, puternice, cu forță fizică și asertive. Trebuie să combatem ideea că femeile și fetele puternice nu sunt reprezentante corespunzătoare ale sexului feminin. Acest lucru ar putea să ceară, mai ales în cazul mamelor, să analizăm cu atenție cum am fost crescuți noi înșine și propriile inhibiții legate de lupte sau de hârjoneală. Tuturor copiilor le prinde bine un ajutor pentru a-și spori încrederea în sine și a-și întări puterea într-un mod sănătos și constructiv, însă fetele se confruntă cu obstacole suplimentare în calea descoperirii acestui rezervor de tărie.

Dacă mă joc cu păpuși Barbie și Mica sirenă cu fetele, pentru a contracara efectele lucrurilor pe care le valorizează și devalorizează societatea noastră, același principiu funcționează în jocurile de-a războiul și cele cu soldați, cu băieții. Îmi înving pacifismul și

firea blajină ca să mă pot azvârli cu entuziasm în jocuri cu omor, lupte și distrugere în masă. Introduc ici și colo în joc puțin realism — „Au, cred că a durut!“ — și cât mai multă apropiere posibil. Cad mort peste copil dacă sunt împușcat, mă ascund în spatele lui dacă se află un inamic în apropiere, profit de orice pretext de apropiere fizică și afectivă. Atât în cazul băieților, cât și în cel al fetelor, tehnica parentajului jucăuș presupune să ne alăturăm lor la început, după care să-i scoatem treptat din locul în care s-au blocat. Dacă le facem morală sau refuzăm să jucăm un joc fiindcă e prea violent sau prea „de fete“, se închid față de noi. Cine-i poate învinui? Nici nouă nu ne-ar plăcea să ne spună cineva că activitățile noastre preferate sunt prostești. Dacă-i lăsăm pe copii să-și elucideze singuri toate aceste mesaje derutante despre ce înseamnă să fii băiat sau fată, de fapt n-o vor face singuri. Dimpotrivă, dacă noi ieșim din scenă, departamentele de marketing, agențiile publicitare și industria divertismentului vor fi cele care le vor spune cum să se poarte, cum să arate și cum să gândească. Corporațiile sunt dornice să umple golul rămas, când noi ne dăm la o parte.

Competiția e un sector care le creează confuzie și fetelor, și băieților, și părinților lor. Fetele pot să renunțe să mai facă eforturi din toate puterile sau să nu se poată bucura de o victorie, fiindcă le e milă de învinși. Din partea băieților se așteaptă să le pese mai mult de victorie decât de prietenii sau sentimente. Cu alte cuvinte, societatea noastră pregătește iarăși terenul pentru ca băieții să fie izolați, iar fetele, neputincioase. Băieților li se cere să sacrifice relațiile și sentimentele în favoarea competiției și a victoriei, iar fetelor, să sacrifice realizările personale în favoarea menajării sentimentelor tuturor.

Am văzut clar această distincție în liga de fotbal a fiicei mele. Echipa ei urma să joace cu altă echipă din aceeași școală — cu alte cuvinte, având drept adversare pe prietenele lor, nu pe niște străine de la altă școală. Fetelor le era groază de această confruntare și-și doreau să plouă, să ningă, orice, numai să evite punerea competitivității în balanță cu prietenia. Am menționat acest lucru unei

mame, care mi-a povestit atunci de echipa de baseball a fiului ei. Când erau programați să joace cu prietenii și colegii lor de clasă, acești băieți nu se rugau să plouă. Ambele echipe așteptau cu bucurie confruntarea viitoare. Săptămâni întregi înaintea partidei se tachinau reciproc, stabileau strategiile de joc ale celor două echipe, își jurau să se distrugă reciproc pe teren și așa mai departe. Aceste tachinări reciproce ale băieților îi nedumeresc profund pe părinți. Băieții folosesc tachinarea și chiar loviturile ca modalitate de apropiere, îndeosebi fiindcă mijloacele mai directe de exprimare a afecțiunii le sunt interzise după vârsta de trei, patru ani. Pe de altă parte, tachinarea și îmbrâncirea pot să provoace durere și frică reale.

Nu spun că fetele ar trebui să se poarte mai mult ca băieții sau invers. La fel ca în cazul gândacilor (zdrobirea lor sau fuga de ei ținând), răspunsul se află undeva la mijloc. Cu ajutorul nostru, legăturile stabilite de băieți pot ajunge pe măsura puterii lor, iar puterea fetelor, pe măsura legăturilor.

Un alt exemplu se regăsește în desenele copiilor. Cu excepția acelor, puțini, care au talent deosebit sau profesori deosebiți, majoritatea copiilor ajung să deseneze stereotip. Băieții desenează arme și nave spațiale, fetele desenează inimioare, curcubeie și poate cai. Nu cred că această diferență ține de biologie, ci de blocarea în rolurile de gen. Ajutați-i pe copii să învețe să deseneze lucruri mai interesante! Desenați împreună, ca să-i ajutați să iasă din colțul singuratic în care desenele stereotipe se repetă la nesfârșit. Exagerarea diferențelor sau abordarea lor jucăușă poate relaxa și ea situația. „O, ai desenat o navă de război a iubirii, ce drăguț! Mulțimea aceea de tunuri e așa de frumușică...”; „O, nu! Curcubeul acela mi-a tras o săgeată în inimă! Îmi curge sânge!”

Cum majoritatea băieților s-au confruntat cu presiunea de a nu plânge ori au avut necazuri cu cei de-o seamă pentru că au plâns, am inventat un personaj pe nume Domnul „Nu plâng niciodată”. Spun cu gesturi teatrale: „Sunt Domnul «Nu plâng niciodată», eu nu plâng niciodată!”, după care izbucnesc în plâns din nimic. Cu

fetele joc rolul unui personaj care e o parodie a feminității, pentru care toată viața înseamnă modă și coafuri. Sau joc rolul unui prinț frumos pe care-l interesează numai cum arată păpușile. E un porc sexist foarte amuzant, care stârnește râsete și le permite fetelor să respingă stereotipurile demodate. Aceste jocuri dislocă imaginile absurde pe care mass-media încearcă să le întipărească în creierul copiilor noștri.

STABILIREA CONEXIUNII CU BĂIEȚII ȘI CU FETELE

Întreruperea conexiunii e firească și inevitabilă; toți copiii se încuie ocazional în turnul izolării. Unii petrec mai mult timp decât alții în acel turn. Ca grup însă, băieții se confruntă cu obstacole suplimentare în ceea ce privește restabilirea conexiunii. Ca urmare a felului în care sunt tratați, e mai probabil să le fie greu să-și exprime sentimentele, să arate că au fost îndurerați, să se arate vulnerabili, să păstreze relații apropiate și să dăruiască sau să accepte tandrețe. Din păcate, tocmai acestea sunt căile de ieșire din turnul izolării. Rezultatul e ceea ce Daniel Kindlon și Michael Thompson numesc în cartea *Raising Cain* (*Creșterea lui Cain*) „analfabetismul afectiv al băieților”. El constituie o problemă reală, deoarece alfabetizarea afectivă e necesară pentru vindecarea psihică și pentru intimitatea autentică.

O constatare făcută în mod repetat în cercetările asupra abuzului sexual în copilărie e faptul că fetele au o probabilitate mai mare de a fi abuzate acasă, de rude, în timp ce băieții au o probabilitate mai mare de a fi abuzați în afara casei. Altfel spus, cei care vânează fete tind să manipuleze relația apropiată pe care o au cu ele. Pedofilii care vânează băieți tind să folosească foamea de afecțiune și contact a acestora. În munca mea cu bărbați adulți am auzit nenumărate povești despre băieți care au fost ținte sigure pentru

pedofili, fiindcă aceștia le ofereau „dragoste“, afecțiune, respect, atenție și acces la lucruri interzise, ca alcoolul sau pornografia. Abuzatorii le ofereau aceste lucruri doar pentru propria lor gratificare sexuală, dar băieții se lăsau păcăliți fiindcă își doreau cu disperare o conexiune. Ca urmare a educației afective deficitare, băieții se simt singuri, lucru care-i expune la exploatare și abuz. Ulterior, fiind incapabili să-și exprime liber sentimentele, aceeași educație deficitară le afectează vindecarea după traumele respective. Mulți dintre acești bărbați proveneau din familii iubitoare și normale. Paharul lor era gol nu ca urmare a parentajului neglijent, ci a tratamentului greșit aplicat băieților de societatea noastră. Evident, a ne juca mai mult cu băieții noștri nu este singura soluție, dar constituie un început important.

Uitați-vă cât de greu le e bărbaților și băieților mai mari să aibă orice fel de contact fizic care nu e violent, competitiv sau sexual! Râdem de stângăcia bărbaților când se îmbrățișează sau când nu știu să aline un prieten, însă ea e mai degrabă dureroasă decât amuzantă. Înmulțirea dezmierdărilor oferite băieților nu va anula aceste forțe sociale puternice peste noapte, dar de undeva tot trebuie să începem. Știm cu toții cât de distructiv este să susținem standardul învechit potrivit căruia băieții nu plâng, și totuși reacționăm la lacrimile băieților altfel decât la ale fetelor.

Punctul de plecare e *conexiunea afectivă*. Empatia, inteligența emoțională, bunătatea — toate aceste lucruri se învață din relații apropiate, nu din cărți sau din lecții de morală. Și se învață prin joc. Din păcate — dezastruos —, unele dintre lucrurile care i-ar ajuta pe băieți la stabilirea conexiunii sunt considerate „pentru fete“: dezmierdările, jocul cu păpuși-bebeluș, lectura și compunerea poeziilor, muzica, artele plastice, literatura, teatrul, dansul. Unii băieți fac aceste lucruri, însă ele sunt mult mai des întâlnite și mult mai încurajate la fete. Băieții care le practică ar putea să plătească scump și deseori ajung fie să renunțe la aceste activități, fie să capete eticheta de „papă-lapte“. Partea ironică este că nu e greu să-i determinăm pe băieți să se joace cu păpuși — numeroa-

se studii au arătat că simpla vizionare a câtorva materiale video prezentând bărbați care îngrijeau bebeluși sporește interesul băieților preșcolari față de jocul afectuos cu păpușile —, dar, ca societate, nu suntem siguri dacă vrem ca ei s-o facă. Vrem ca, într-un fel sau altul, băieții să fie tați afectuoși la maturitate, fără a exista vreun risc să devină papă-lapte.

Există jocuri pe care putem să le jucăm cu băieții pentru a le stimula alfabetizarea afectivă și capacitatea de a stabili legături, jocuri care nu vor fi respinse din cauza lipsei de masculinitate. Unele dintre aceste activități se concentrează asupra comunicării. Pentru a-i ajuta pe băieți să vorbească mai mult, jucați jocuri simple ce folosesc limbajul. Unul dintre preferatele mele este *din fericire / din păcate*, în care un participant începe o povestire cu „Din fericire...”, iar celălalt dă replica următoare, începând cu „Din nefericire...” Jocul continuă cu replici date alternativ de cei doi, relatând o povestire despre catastrofă și salvare — două teme importante pentru cei mai mulți copii. Alt joc minunat, care nu cere cuvinte, e mângăleala. Acest joc vechi, popularizat în rândul terapeuților de către D.W. Winnicott, e foarte simplu: un participant începe un desen, făcând mângăleli care nu seamănă cu nimic concret. Celălalt trebuie să termine desenul, dându-i o formă cu sens. Cei doi participanți alternează rolul celui care începe și celui care încheie. Ideea acestor activități de joc e exersarea elementelor comunicării. Nu vă așteptați să săriți direct la conversații profunde. Spre exemplu, am dat recent o consultație unor părinți dornici ca băiatul lor de nouă ani să vorbească mai mult cu ei. Le-am sugerat modalități de a-l asculta pe teritoriul lui — comunicarea nonverbală. Așadar, în loc să insiste ca băiatul să le dea amănunte despre ziua la școală, i-au cerut să facă semnul succesului, cu degetul mare în sus, sau pe cel opus, cu degetul mare în jos. Băiatului i-a plăcut acest lucru și a început să adauge gesturi tot mai complexe. Fosta luptă pentru putere a devenit un prețios ritual de familie.

Chiar și jocurile video sau pe computer pot constitui un punct de plecare în comunicare, și prin asta nu mă refer la instalarea a

două console de joc în tandem. Eram la un băiat de unsprezece ani cu care fac terapie la el acasă. Deseori, când sosesc, tocmai încheie un joc video și îi vine greu să aleagă între această activitate — preferata lui — și o alta mai interactivă cu mine. Îmi place când alege să oprească jocul video și să se joace cu mine, dar îmi place și provocarea de a găsi o modalitate de conexiune cu el, când e atât de absorbit de ecran. Într-o zi am intrat în camera lui și l-am găsit cufundat în joc până peste urechi, așa că mi-am scos sacoul și am acoperit ecranul cu el. În primă instanță a protestat supărat: „Hei, ce faci?! Ia haina de acolo!“ Am replicat: „Ești atât de bun la jocul ăsta, încât pariez că-l poți juca și fără să te uiți“. Ideea l-a incitat; am adăugat că-i voi spune în ce direcție se află inamicul și ce se petrece pe ecran. Ne-am distrat de minune, cu mai multă interacțiune decât aveam de obicei când jucam șah sau dădeam pase cu mingea.

De fapt, pentru a-i ajuta pe băieți să stabilească o conexiune, puteți juca absolut orice, mai ales jocuri care necesită o oarecare interacțiune. Și mai bine: jucați ce vor ei. Nu merge să le transmiteți ideea că jocul dorit de ei e stupid, violent și antisocial și apoi să vă așteptați să vă vorbească despre ceea ce simt.

Alt set de jocuri se concentrează direct pe emoții. Adoptați o expresie facială sau găsiți unele reușite într-o revistă și jucați *De numește sentimentul*. Cereți-i copilului să adopte o expresie înfricoșătoare, una tristă, una înfricoșată. Răspundeți cu expresia complementară (adică alinați expresia tristă, cutremurați-vă de groază în fața celei mânioase). Intrați cu copilul într-un joc imaginativ și puneți personajul vostru să-și exprime sentimentele prin cuvinte și acțiuni. Nu fiți subtili! Băieților le place în general când un bărbat în toată firea se preface că plânge într-un mod exagerat.

Băieții din societatea noastră sunt renumiți pentru problemele legate de concentrarea atenției și rămânerea pe loc, fapt ce poate fi văzut în creșterea uriașă a frecvenței diagnosticului de tulburare de deficit de atenție (TDA). Eu cred că multe probleme

de atenție la băieți sunt de fapt probleme *de atașament*. Ele sunt legate mai mult de faptul că paharul băiatului e gol sau găurit, decât de vreo incapacitate de a procesa informații. Nimeni nu poate să proceseze informații în mod adecvat sau să fie atent dacă nu beneficiază de baza de siguranță a atașamentului bun. Stanley Greenspan scria: „Copilul activ, energic, învață în scurt timp să caute în stimulare satisfacția pe care n-o poate găsi în intimitate”.⁷ Apoi, firește, neastâmpărul copilului îngreunează apropierea adultului de el. Așadar, impulsivitatea și conduita împrăștiată a unor băieți diagnosticați cu TDA ar putea să fie pur și simplu efectul secundar al unei probleme mai profunde — incapacitatea de a stabili conexiuni. Puține tratamente pentru TDA vizează această problemă de atașament subiacentă — paharul gol — și multe ar putea chiar să împiedice abordarea ei.

În cazul fetelor mici, preocupările legate de apropiere și conexiune se exprimă adesea în jocul imaginativ sau cel cu păpușile, și nu în încăierări reale sau mimate în joacă. Fetița care se simte nedreptățită ar putea fi deosebit de drăguță cu păpușile ei sau ar putea să joace rolul mamei crude. Nu mă refer la copiii abuzați — toți copiii se simt nedreptățiți și neînțeleși, cel puțin o parte din timp. Adultul se poate implica în jocul de acest fel interpretând cu umor rolul mamei rele sau pe cel al unui copil incredibil de nesuferit. Pe măsură ce cresc, fetele se confruntă adesea cu dificultăți însemnate în legarea și păstrarea prieteniiilor și în găsirea unui loc sigur în grupul celor de-o seamă. Cum, probabil, la acea vârstă nu se mai joacă cu păpușile și, mai mult, poate că-și exclud părinții din viața lor, trebuie să găsim noi modalități de a ne păstra legătura cu ele în timp ce se zbat să învingă dificultățile în privința conexiunilor. Jucați-vă cu ele, petreceți timp cu ele, faceți ce vor ele să facă, lăsați-le să vorbească atunci când sunt pregătite. Tactica mea preferată cu fetele adolescente e să le spun: „E rândul tău”. Fata mă întreabă ce vreau să zic. Îi răspund că poate să vorbească despre orice vrea sau putem merge oriunde vrea. Apoi aștept. De obicei suntem dornici să intervenim și să oferim sugestii utile, însă mulți

copii — și mai ales fetele adolescente — au nevoie de un răgaz ca să-și dea seama ce vor. Dacă așteptăm răbdători, vor folosi bine atenția noastră și încrederea noastră în ei.

BĂIEȚII, FETELE ȘI NEPUTINȚA

Ar putea fi greu să determinăm fetele să lase deoparte periile de păr și panglicile și să renunțe la aranjarea părului păpușilor suficient de mult timp ca să facă lupte sau să joace rolul eroinei, în loc de cel al domniței în pericol. Totuși, măcar țelul e limpede: să le ajutăm să-și recapete sentimentul puterii proprii. În cazul băieților și al puterii, țelul e mai puțin clar. În anumite privințe, puterea pare să fie atuul băieților, dar în alte privințe au și ei șanse egale de a se simți neputincioși. Din câte am observat, se pare că neputința băieților îmbracă două forme. Una e foarte clară: băieții timizi și temători, pasivi și neajutorați. Celălalt tip e mai derutant: băieții nesăbuiți care aduc haosul în căminul și clasa lor. Ei nu par cine știe ce neputincioși.

Diferența între nesăbuiță și puterea autentică o reprezintă conexiunea. La fel ca unele deficite de atenție, nesăbuița izvorăște dintr-o problemă de atașament anterioară. Mi s-a întâmplat de multe ori să văd un copil cățărându-se într-un copac cât ai clipi, fără să acorde pic de atenție riscurilor, în timp ce alt copil stă pierdut la poala copacului, prea speriat ca să încerce. Când copilul nu vede niciun risc, nu poate să exploreze în condiții de siguranță, dar dacă vede numai pericolele, nu va explora deloc. Primul are nevoie de o influență liniștitoare: „Ia-o mai ușurel, prietene! Hai să facem treaba asta în siguranță”. Celălalt are nevoie de încurajare: „Hai să încercăm! Stau aici, să mă asigur că totul merge bine”.

În capitolul 4 am descris camera cu putere — denumirea dată de fiica mea unui mijloc, descoperit de ea, de a-și încărca baterii-

ile și a se lupta cu mai multă forță. Multor copii — și mai ales băieților mici — le lipsește sentimentul puterii, așa că nu fac lupte propriu-zise, ci se proțălesc în fața ta, zbierând: „Hai! Ha! Hai! Ho! Hai!“ și făcând în aer mișcări de karate preluate de la Power Rangers sau Testoașele Ninja. Sau, dacă nu, lovesc cu pumnii și picioarele și încearcă să te rănească. În ambele cazuri poate exista forță fizică, însă lipsește contactul afectiv, așadar, lipsește puterea reală. În aceste situații, de regulă, mă asigur că nu voi fi lovit și spun: „Ia vezi dacă mă poți dărâma! Ce-ai zice să facem lupte și să folosim doar împingerea cu brațele?“ Împingerea cu brațele se deosebește radical de lovitura de karate cu piciorul și de cea cu pumnul: există presiune constantă, așadar, există senzația contactului.

Mulți dintre băieții cu adevărat agresivi, care mușcă, lovesc cu pumnii sau execută mișcări de karate cu „Hai! Hai! Hai!“, abandonează imediat ce încercați să faceți lupte cu ei. Uneori, dacă încercați să folosiți numai împingerea și tragerea cu brațele, renunță în două secunde pentru că, de fapt, se tem de contactul real sau de puterea reală. Lipsindu-le un sentiment clar al legăturii interumane puternice, le rămân doar mișcărilor pe care le-au văzut la televizor. Acesta e un indiciu clar cum că agresivitatea e un înlocuitor al contactului. La băieți, neputința adoptă deseori masca forței, pentru că băieții trebuie să pară duri și puternici, indiferent cum s-ar simți de fapt.

Când nu reușesc să obțină reumplerea consecventă a paharului lor, copiii — cel mai des băieții — devin impulsivi și neatenți. Alți copii — cel mai des fetele — pot să devină timizi și sfioși, pentru că nu li se dă voie să fie asertivi sau independenți. E exact ca în experimentele de pe masă. Singurul lucru pe care știu să-l facă unii băieți când simt frustrare e să fie agresivi; singurul lucru pe care știu să-l facă unele fete când simt frustrare e să stea bosumflate sau să se conformeze pasiv.

BĂIEȚII ȘI SENTIMENTELE

Ascultând postul public național de radio, am auzit un interviu cu liderul echipei care tocmai doborâse recordul de viteză pe uscat, cu o mașină cu reacție capabilă să depășească 1200 km/h. Acesta vorbea despre reușita echipei sale și despre experiența deplasării cu viteză atât de mare. După discutarea aspectelor tehnice, reporterul Liane Hansen l-a întrebat: „Și cu partea afectivă cum e?” Răspunsul: „Încercăm să lăsăm sentimentele la o parte. Sentimentele sunt deosebit de periculoase”. N-am putut să nu râd. Individul conduce o mașină cu 1200 km/h și *sentimentele* sunt periculoase!

Am trimis în glumă unui prieten o felicitare pe care scria „Îmi pare rău că am strigat la tine”. Textul continua în interior: „Data viitoare îmi voi înăbuși reacțiile”. Băieții (și bărbații) tind să aibă probleme când își exprimă stările afective; de asemenea, avem probleme și din cauza a ceea ce facem ca să *nu* ne exprimăm stările afective. Băieții sunt tachinați dacă plâng, după care toată lumea e surprinsă când ei lovesc pe cineva sau sparg ceva în loc să plângă. Într-un studiu făcut pe grupa pregătitoare a unei grădinițe, cercetătorii au analizat fiecare acces de plâns. În mod surprinzător, băieții și fetele au plâns aproximativ la fel de des. Ceilalți copii ignorau de regulă plânsul, în timp ce educatoarele de regulă reacționau. Diferența cea mare s-a văzut în maniera educatoarelor de a reacționa: pe fetele care plâneau tindeau mai mult să le aline, iar pe băieții care plâneau tindeau mai mult să-i certe.⁸

Când ești pedepsit pentru că ai sentimente, ba și mai tare pentru că le arăți, e greu să te vindeci după o suferință sau pierdere — mare sau mică. Pur și simplu n-ai ocazia să te descarci. Am văzut odată un material video excelent, alcătuit din fragmente de emisiuni TV sportive. Când o echipă câștiga, exista o atmosferă extraordinară de comuniune și de bucurie împărtășită între membri:

îmbrățișări, bătaii pe spate, palme peste fund și așa mai departe. Când echipa pierdea, fiecare membru stătea singur. Camerele de filmat luau prim-planuri, sperând să-i surprindă pe jucători plângând. De ce sufereau singuri, când era evident că au legături foarte strânse cu coechipierii? Pentru că, dacă și-ar fi împărtășit pierderea, probabil ar fi plâns. Confruntându-se cu tristețea înfrângerii, combinată cu apropierea și alinarea dată de prezența unui prieten, pur și simplu nu și-ar fi putut reține lacrimile, fiindcă împărtășirea e cea care ne ajută să ne descărcăm suferința. Însă *nu puteau* să plângă — în niciun caz pe un post de televiziune național și probabil nici în vestiar. Erau vizibile grimasele acestor sportivi care dădeau *după* meci o luptă emoțională la fel de grea ca lupta fizică din timpul lui.

Aud deseori de versiunea mai mică a acestor eroi sportivi. Părinții povestesc cum băieții lor izbucnesc în plâns imediat ce urcă în mașină după școală, după ce și-au reținut lacrimile ore întregi, ca urmare a unei zile proaste sau a unei experiențe neplăcute. O mamă mi-a povestit de băiatul ei de nouă ani. Învățătoarea îi spusese la încheierea orelor că băiatul a avut o zi proastă, dar că a refuzat să fie mângăiat și să vorbească despre cele întâmplate. Mama l-a întrebat: „Te-ai temut că o să plângi dacă vorbești despre întâmplare sau dacă domnișoara Smith te îmbrățișează?” Băiatul a dat din cap aprobator și a lăsat o lacrimă singuratică să i se prelingă pe obraz. Desigur, unii băieți sunt și mai închiși și refuză să se arate îndurerați sau triști, oricare-ar fi.

Cu un băiat pe nume Lars am inventat un joc numit „urlătorul de serviciu”. Acest joc e conceput ca să-i ajute pe copiii care rabdă cu stoicism când se lovesc. Lars și cu mine jucam baseball (sigur că asta jucam: sportul era toată viața lui); el avea vreo șapte ani. S-a lovit, dar a sărit imediat în picioare și a reluat jocul. Șchiopătatul și grimasele cu buzele strânse îmi arătau că încă-l doare rău piciorul, însă el a negat și a insistat să continuăm partida. Am început să țopăi, prefăcându-mă că mă doare *pe mine* cumplit piciorul. M-a întrebat ce fac și i-am explicat că sunt urlătorul de serviciu. Exact

ca-n baseball, unde există jucătorul de serviciu care lovește mingea, astfel încât alți jucători să se poată specializa în aruncarea mingii, am adoptat rolul celui care să țipe în locul lui. Ideea l-a făcut să râdă în timp ce eu saream într-un picior, făcându-mă de râs. Apoi mi-a spus că ar vrea să-și odihnească puțin piciorul înainte de a continua partida. A fost o realizare majoră.

Am întrebat odată doi copii de șase ani, un băiat și o fată, care e cheia popularității în clasa întâi. Băiatul a răspuns: „Să tragi cu rachete”. Fata a răspuns: „Să fii drăguță”. Cu alte cuvinte, faptul că băieților li se administrează în doze mari preceptul „băieții nu plâng” nu înseamnă că fetele au libertate deplină de a-și exprima sentimentele. În loc să trebuiască să fie dure, fetele sunt încurajate să fie drăguțe. Ca urmare, câteva emoții esențiale, între care cea mai importantă e furia, sunt trecute în categoria celor inacceptabile. Nu-i de mirare că atât de multe fete devin experte în cruzimea subtilă!

În cartea lor despre tratamentul incorect aplicat fetelor în sistemul de învățământ, David și Myra Sadker au analizat și greșelile de educare a băieților în același sistem. Ei au intervievat un băiat pe nume Tony, care a etichetat rolul masculin drept „închi-soare” și a spus că există „cinci reguli [ce] trebuie urmate de băieții care vor să se încadreze în codul de conduită «standard»: să fie elevi buni, dar nu prea buni — orice notă peste 9 înseamnă că ești tocilar. Să practice trei sporturi în echipe școlare — sau două cu antrenament cu greutate. Să petreacă și să se îmbete. Să se lăude cu realizările sexuale și să le numească pe fete «cățele» în conversațiile obișnuite. Și să nu-și arate niciodată sentimentele. Dar ca redactor asociat al revistei literare a liceului său, Tony spunea că îl surprinde mereu profunzimea laturii afective pe care o ascundeau atât de mulți băieți. «Vin tipi duri și sportivi cu niște poezii incredibile. De regulă sunt elevi în ultimul an, care nu-și vor mai revedea colegii niciodată — sau dacă nu, publică poeziile anonim.»⁹

BĂIEȚII ȘI FETELE, LA JOACĂ ÎMPREUNĂ

Îi aduceam cu mașina de la școală pe fiică-mea și pe prietenul ei, Kent. Acesta a întrebat-o:

— Ai Megatron?

— Nu.

— Ai Steaua morții?

— Nu.

Am intervenit:

— N-are niciunul dintre jocurile pe computer violente.

— O, ce păcat! a exclamat el.

După tonul lui, ai fi zis că a aflat că Emma n-are nicio jucărie și trăiește cu pâine și apă. A mai făcut o încercare:

— Știi ce e o armă nucleară?

— Nu sunt sigură.

Kent s-a apucat să facă o descriere detaliată și plină de afecțiune a armelor nucleare și a puterii lor distructive — și să explice cât de grozav e jocul Megatron. Am deschis radioul ca să-mi protejez urechile sensibile de pacifist, de această conversație. A început un cântec în care un vers se referea la sărut.

— Bleah, scârbos! a exclamat Kent.

— Da, închide-l! a fost de acord Emma.

— Nimicirea a milioane de oameni e grozavă, dar doi oameni care se sărută sunt scârboși? am întrebat.

— *Da!* au răspuns ei la unison.

Curios e că dacă Emma ar fi fost cu o prietenă, cred că ar fi chicotit amândouă pe seama cântecului, în loc să-l declare scârbos.

În general, băieții și fetele tind să-și secrete joaca începând din grupa pregătitoare sau din clasa întâi. Separându-se pe sexe, stilurile lor de joacă ajung să se deosebească tot mai mult. De asemenea, încep să creadă că sexul opus se deosebește drastic de al lor într-un fel sau altul. Cu câțiva ani înainte de Megatron, Emma

urma să meargă acasă la Kent după grădiniță, să se joace. Tatăl lui Kent mi-a povestit că, înainte de sosirea ei, băiatul fugea prin casă și țipa: „Cu ce-o să se joace Emma? N-am jucării de fete!“ Tatăl l-a liniștit că vor găsi foarte ușor cu ce să se joace împreună, ceea ce s-a și întâmplat.

Însă copiii nu-și clarifică întotdeauna această problemă. În cartea lor despre jocul de-a războiul, Nancy Carlsson-Paige și Diane Levin se referă la această prăpastie între jucăriile pentru fete și cele pentru băieți: „Un părinte povestea cum și-a observat fetița stând pe treptele de la intrare ale blocului lor, alături de un prieten, un băiețel cam de aceeași vârstă. Holly ieșise cu păpușile Barbie, iar Michael, cu soldații de jucărie și tancurile. Fiecare stătea cu păpușile proprii în mână și se uita la ale celuilalt. Păreau că ar vrea să se joace împreună, dar în cele din urmă n-au făcut decât să șadă pe trepte“.¹⁰ Autoarele oferă sugestii excelente de ajutor din partea adulților: aceștia ar putea să ofere materiale neutre sau proiecte artistice ori să sugereze jocuri nespecifice unui sex anume, cum ar fi să pună păpușile să călătorească în cosmos. Desigur, parentajul prin joc vă propune să vă așezați pe podea lângă copii și eventual să luați ambele tipuri de păpuși și să inițiați un joc imaginativ care modifică ușor aceste roluri de gen. Spre exemplu, soldatul de jucărie ar putea să spună: „Hei, pantofii aceia cu toc ar fi o armă excelentă!“ Iar Barbie răspunde: „Ce crezi, există uniforme din astea verzi mărimea mea? Sunt foarte șic!“

Cu alte cuvinte, *încurajați băieții și fetele să se joace împreună*. Jocul mixt le oferă băieților ocazia de a se juca într-o manieră ce consolidează conexiunea, iar fetelor, ocazia de a se juca într-o manieră ce întărește încrederea în sine și puterea. Jocul împreună îi ajută pe băieți și pe fete să nu fie străini când se redescoperă reciproc în adolescență. Totodată, par să fie mai creativi când se joacă împreună. De fapt, chiar trebuie să fie mai creativi. Majoritatea fetelor se așteaptă ca jocul să le ofere mai mult decât moarte și distrugere, iar majoritatea băieților se așteaptă la mai mult decât să îmbrace și să pieptene păpuși.

Aflându-mă în parc, am văzut un tată cu bebelușul în cărucior. Bebelușul părea să aibă cam șase luni. Scena îmi încălzea sufletul — asta până când a apărut soția. De cum a văzut-o, bărbatul a început să strige la ea: „Să-ți spun ce s-a întâmplat adineaori? Vrei să știi? Doi oameni diferiți au spus că arată ca o fetiță! L-au luat drept fetiță!” A adoptat un ton sarcastic: „«Ce fetiță drăgălașă! Cum o cheamă?» Nu pot să cred! După tine arată a fetiță?” „Apoi și-a apropiat fața de a bebelușului, la câțiva centimetri și a strigat la el: „Nu arăți a fetiță! Cum ar putea *cineva* să creadă că arăți a fetiță?!”

Mă temeam pe jumătate (și poate pe jumătate speram) că va face infarct pe loc din cauza acestei catastrofe a confuziei de gen. M-am trezit gândindu-mă la bărbații din grupurile de violenți și de agresori sexuali pe care le-am condus. Unii dintre ei au suportat presiuni atât de mari de a fi bărbați, încât n-a lipsit mult să se lase cu moarte de om. Un bărbat care, la vârsta adultă, a devenit un tiran violent față de soția și copiii lui a istorisit o întâmplare profund impresionantă din propria copilărie, în care fusese fugărit până acasă de niște băieți agresivi. A dat fuga în casă, ușurat că a scăpat de o bătaie, însă mama l-a trimis înapoi afară și a încuiat ușa, ca să se poată lupta ca un bărbat. În cele din urmă, un vecin i-a alungat pe cei trei băieți mai mari care-l băteau cu sălbăticie.

Acestea sunt cazuri extreme, însă orice băiat are nevoie de puțin ajutor în privința cruzimii și a violenței care-l înconjoară și în privința așteptărilor lipsite de realism de a fi întotdeauna dur și puternic. Nu ni se spune pur și simplu că băieții *rămân* băieți, ci că ar face bine *să fie* băieți, că altfel... Generalul american Homer Lea a afirmat în 1898: „Cel mai mare pericol pe care îl prezintă pentru un popor o perioadă îndelungată de pace profundă este apariția tendințelor efeminate la bărbații tineri”.¹¹ Doamne ferește!

Toți băieții sunt afectați de tachinările, insultele și violența adresate bărbaților homosexuali și băieților etichetați drept „poponari”, „homo” și „fătălai”. Chiar și băieții care nu sunt ei înșiși vizați sunt vătămați de această atmosferă antihomosexuali,

antifătălăi, fiindcă trebuie să-și dovedească permanent bărbăția sau, dacă nu, să suporte consecințele. Când se tachinează reciproc că sunt homosexuali, băieții nu se referă la actul sexual între bărbați, ci încearcă, nu tocmai în joacă, să-și elucideze problema masculinității. Se acuză reciproc că nu sunt sută la sută bărbați. Așa cum am văzut la bărbatul din parc, aceasta e o boală groaznică. Însă nu ne place nici când băieții sunt excesiv de masculini.

Mike Tyson, boxerul profesionist care a fost condamnat pentru agresiune sexuală și ulterior a fost expulzat din lumea sportului său pentru că i-a retezat lui Evander Holyfield, cu dinții, o bucată de ureche este un exemplu de băiat care a suportat din toate părțile presiuni de a fi agresiv, a fost răsplătit pentru această agresiivitate cum nici nu visase și apoi — mare surpriză! — a mers prea departe. Reacția la comportamentul lui ne reflectă ambivalența față de violența masculină: Tyson a fost prezentat ca un monstru, dar apoi a primit o detenție scurtă, a fost reinstituat ca boxer și i s-a mai dat o șansă de a câștiga titlul.

După cum sper că am arătat clar, alinarea, dezmiardarea și prețuirea nu-i face pe băieți să fie slabi, ci îi face puternici afectiv, îi face omenoși. Ideea fetelor sportive, puternice și inteligente ne sperie mult mai puțin ca înainte, deși există și aici loc pentru mai bine. Amendamentul numărul 9 al legii educației din SUA, prin care s-au impus facilități sportive egale, pentru fete, la colegii, a schimbat lucrurile extrem de mult. Sporturile au devenit un sector în care fetelor le e îngăduit să exceleze, să devină încrezătoare în sine și puternice fizic. Acum avem nevoie de un Amendament nr. 9 emoțional pentru băieți.

Capitolul 9

Lăsați-vă călăuziți de copil

„Vreau să-i învăț pe oameni să înțeleagă și să iubească această miraculoasă stare de «nu știu» a copiilor — atât de plină de viață și de surprize uluitoare!”

JANUSZ KORCZAK¹

Parentajul prin joc presupune un echilibru delicat între a ne lăsa călăuziți de copil și a interveni ca ghizi. Pe de o parte, îi lăsăm pe copii să dețină întru totul conducerea jocului, pentru a le cultiva creativitatea și încrederea în sine. Pe de altă parte, intervenim activ ca să-i ajutăm să iasă din impasul situațiilor repetitive, plictisitoare sau potențial nocive. Trebuie să mărturisesc faptul că am devenit expert în acest principiu al parentajului prin joc *greșind* în mod repetat. Într-o zi am certitudinea că trebuie „să fac ceva”, până când îmi dau seama că misiunea mea e să mă las călăuzit de copil. În ziua următoare mă las călăuzit, plin de resentimente, până când îmi dau seama, într-un final, cum putem să ieșim amândoi din impasul în care ne-am blocat și să intrăm pe un drum distractiv pentru amândoi. În acest capitol vom vedea ce înseamnă să ne lăsăm călăuziți de *copil*; în capitolul următor ne vom ocupa de situațiile în care adultul deschide în mod logic drumul.

De obicei, învăț cele mai prețioase lecții de călăuzire atunci când încerc să preiau conducerea și asta nu pare să ducă nicăieri. Odată jucam cu fiica mea leapșa „pe înlemnite“. E foarte distractiv într-un grup mare, pentru că un participant îi face pe ceilalți să înlemnescă, iar alții îi pot „învia“, astfel că jocul e foarte fluid. Leapșa pe înlemnite doar în doi, fiică-mea și cu mine, era mai puțin distractivă (pentru mine), căci ajungeam să stau înlemnit cea mai mare parte din timp. Emma mă înlemnnea, după care pleca să facă altceva, așteptându-se să rămân înlemnit. Am presupus că vrea să încalc regulile și să mă duc după ea. M-am gândit că, în loc să-i urmez instrucțiunile, voi prelua conducerea și mă voi concentra asupra conexiunii.

Am presupus greșit. Când am „înviat“ și am fugit după ea, Emma s-a înfuriat teribil. Trebuie să recunosc că am făcut aceeași greșeală de câteva ori la rând. Nutream convingerea (eronată) că are nevoie să forțez stabilirea unei legături, chiar dacă prin asta îi încalc regulile. Totodată, era plictisitor să stau de unul singur, înlemnit! În cele din urmă, am decis să respect întru totul regulile jocului impuse de Emma, oricât de plictisitoare ar fi fost și oricât de mult aș fi dorit să merg după ea. Mi-am cerut scuze pentru că am încălcat regulile înainte și am promis că voi rămâne înlemnit oricât. M-a înlemnit încă o dată, ca să se convingă că vorbesc serios. Am rămas așa vreo două minute, timp în care ea s-a dus în camera alăturată. Îi strigam din când în când „Tot înlemnit sunt!“, ca să nu uite că ne jucăm împreună. După ce s-a convins că pot să respect regulile, m-a „înviat“ și a spus că jocul *acela* s-a terminat. Acum voia să jucăm un joc *împreună*, eu ajutând-o să stea în echilibru pe o minge mare. O nimerisem în sfârșit! Jocul pe care îl dorește ea nu viza legătura noastră; voia să vadă dacă mă las ghidat de ea, iar când am făcut-o, a înțeles că sunt aliatul ei. Din acel moment, a fost pregătită să stabilim conexiunea și să facem ceva amuzant împreună.

Nu e întotdeauna ușor să știm cum să ne lăsăm călăuziți de copil, mai ales dacă el nu spune mare lucru. Luke are unsprezece ani

și nu e prea comunicativ. Terapia cu el constă de obicei în partide de șah sau pase cu mingea, ori el joacă jocuri video și eu îl privesc. Îl întreb ce mai e nou; câteodată îmi răspunde, dar de multe ori n-o face. Nu e ursuz, ci doar rezervat. Ce se petrece în adâncul sufletului său nu-mi spune chiar niciodată. Într-o zi, am hotărât să forțez puțin situația. Jucam pase cu mingea de fotbal și eu l-am întrebat ce mai e nou. Luke a ignorat întrebarea. Am mai încercat de câteva ori, iar el a continuat să mă ignore. În cele din urmă, l-am întrebat: „Nu e nimic nou sau nu vrei să-mi spui?” El a trimis mingea cu un șut în tufișuri, exclamând: „Asta e nou!” Mi-a plăcut grozav. Când „ascuți” jocul unui copil, trebuie să iei *totul* drept comunicare, inclusiv aruncările mingii și șuturile administrate ei. Puțini copii îți vorbesc explicit. Pentru că nu-mi dădeam seama ce încercă să spună, am decis să mă folosesc de latura amuzantă a situației.

— Înțeleg, îmi spui ce mai e nou în limbajul fotbalului. Să vedem... te simți blocat, cum e blocată mingea în tufe?

— Nu, a răspuns el râzând.

— Zbori la mare înălțime, dar apoi te prăbușești?

— Nu!

Luke a mai dat un șut mingii, care a lovit sârma de telefon.

— Ai trimis o telegramă în Noua Zeelandă?

— Nu! Adică da, am trimis!

Iarăși râsete. Am continuat să inventez traduceri ale mesajelor pe care le putea transmite mingea de fotbal despre ce gândea sau voia el să spună. Unele dintre ele erau relevante pentru tematica vieții lui, iar altele erau pur și simplu amuzante. După câteva minute, în timp ce eu fugeam după minge, mi-a spus: „Ha-ha, îți place de minge! Ce-ar fi să te însori cu ea?” Cea mai clară declarație a lui de până atunci! Mama lui îmi spusese că Luke e tachinat la școală pentru că-i place de o fată, dar el nu abordase niciodată acest subiect cu mine. Deși tema era ușor mascată — fiind transpusă asupra mea și a mingii —, am văzut în tachinarea lui Luke un prilej de a o introduce în joc.

Ca urmare, după ce ratam o aruncare sau un șut, îi spuneam mingii: „Te iubesc, minge! Ție de ce nu-ți place de mine?” Asta îi stârnea râsul. Dacă prindeam mingea, spuneam: „Cred că mă place din nou!” și mă prefăceam că o sărut, ceea ce-l făcea să râdă cu poftă. E o tehnică excelentă de a ne lăsa călăuziți de copiii care nu spun din proprie inițiativă mare lucru (sau chiar nimic) despre viața lor.

Prima parte a acestui capitol descrie câteva principii de bază pentru a ne lăsa călăuziți de copil, cum ar fi să acceptăm cu entuziasm orice ar vrea să facă și să alocăm momente speciale pentru ceea ce eu numesc Timpul de Joacă. A doua parte a capitolului prezintă aplicarea acestor principii în anumite situații concrete, cum ar fi Timpul de Joacă cu frați, cu adolescenți și preadolescenți, cu copiii altora și cu copiii greu accesibili.

CUM NE LĂSĂM CĂLĂUZIȚI DE COPIL

- Spuneți pur și simplu „Da”;
- Faceți orice vrea copilul să facă;
- Îngrijiți-vă de siguranță (dar nu vă faceți prea multe griji);
- Alocați Timp de Joacă;
- Acordați-vă timp pentru a vă reveni.

SPUNEȚI PUR ȘI SIMPLU „DA”

A ne lăsa călăuziți de copii înseamnă că, din când în când (cât de des suntem capabili), copiii au nevoie să fim teribil de entuziaști, să spunem „da” pe un ton sonor, în locul șirului nesfârșit de

„nu“. Mulți dintre noi avem un răspuns automat la aproape orice cerere sau acțiune a copilului — de regulă e refuzul, dar uneori răspunsul nostru automat e de acceptare. (În capitolul 13, despre disciplină, ne vom ocupa de importanța trasării limitelor în cadrul parentajului prin joc.) Încercați să numărați de câte ori le spuneți „nu“ copiilor într-o oră sau într-o zi. Cred că rezultatul vă va șoca! De multe ori ne simțim obligați să intervenim și să spunem „nu“ când copilul face ceva sau propune ceva ce știm că e o idee proastă. Din păcate, intervenția noastră nu-l ajută să-și dezvolte propria judecată. Copiii trebuie pur și simplu să descopere singuri anumite lucruri și cel mai bine o pot face cu încurajarea și sprijinul nostru.

Desigur, nu recomand anarhia. Trebuie să existe limite. Copiii au nevoie de supraveghere din partea adulților și de ajutorul lor în luarea deciziilor, până să le poată lua singuri. Încercați însă să vă dezbărați de automatismul refuzului permanent. Când copilul sugerează un lucru ridicol de periculos, iar voi răspundeți entuziaști: „Ce idee grozavă! Hai să încercăm!“, probabil că el va replica: „Nu! E periculos“. Dacă el sugerează un lucru inofensiv, dar care pare imposibil, încercați să nu interveniți cu această precizare. Încercați să spuneți: „O idee excelentă! Mă întreb cum am putea s-o aplicăm“. Copilul ar putea să găsească soluția, spre surprinderea voastră; în cel mai rău caz, va gândi chestiunea până la capăt, singur.

Într-o după-amiază, în timp ce-mi așteptam fiica să iasă de la școală, am intrat în vorbă cu Rebecca, sora de cinci ani a unei prietene de-a Emmei. Stăteam lângă mașina lor, mama ei discutând cu cineva, iar Rebecca m-a întrebat dacă poate să se urce pe mașină și să stea pe acoperiș în drumul spre casă. *Eu* presupuneam că Rebecca știe că, desigur, acest lucru nu se va întâmpla. O cunoșteam însă și pe Rebecca și bănuiam că se așteaptă să spun nu, după care ea va încerca oricum să se urce pe mașină, ca să vadă ce voi face. Nu voiam să mă implic într-o luptă pentru putere cu ea, așa că am spus: „Sigur, hai să ne urcăm, va fi amuzant! Va trebui să ne

ținem foarte bine". La asta, ea a replicat: „Larry! E periculos! N-avem voie să facem așa ceva". M-am prefăcut că dau să mă urc pe mașină, iar ea a spus: „Nu, nu, o să cădem!" Dacă aș fi spus eu nu, poate că ea ar fi rămas la ideea că ar fi un lucru grozav, pe care adulții nu-l îngăduie pentru că-și fac griji tot timpul. Însă pentru că am spus da, a trebuit să judece singură care va fi rezultatul ideii. Firește, dacă ar fi zis: „Bine, hai s-o facem", aș fi făcut pe prostul și aș fi spus lucruri de genul: „Mă întreb cum o să rămânem pe acoperiș când mama ta face curba" sau: „Mă întreb ce va spune mama ta când ne va vedea pe mașină", ca să-i stimulez puțin judecata.

A spune *da* în loc de *nu* nu înseamnă să ascundeți ceea ce simțiți. A accepta un lucru nu vă obligă să vă prefaceți că vă place! Dacă detestați un anumit joc, e în regulă, dar în loc să spuneți simplu: „Nu joc așa ceva cu tine", încercați să-l implorați pe copil, cu umor, să nu vă oblige să-l jucați. Am văzut foarte mulți părinți, începând cu mine însumi, acceptând fără tragere de inimă să joace un joc pe care-l consideră plictisitor sau stupid și apoi chinându-se să-l joace, gata să adoarmă. Pentru mine, această problemă apărea de fiecare dată când fiică-mea voia să se joace cu păpușile Barbie, pe care le detest. Adormirea în timpul jocului cu Barbie era de fiecare dată soluția mea de compromis între a juca jocul dorit de ea și a fugi cât mai repede din cameră. Era însă un compromis care nu dădea rezultate bune pentru niciunul dintre noi. Emma se alegea cu un tovarăș de joacă incapabil să țină ochii deschiși, iar eu mă simțeam de două ori groaznic: mă jucam cu Barbie și o dezamăgeam pe ea. Soluția a constat în alt fel de compromis. Mi-am exprimat direct sentimentele față de păpușile Barbie, după care am continuat să mă joc. Mi-am exagerat groaza și repulsia și am implorat fierbinte să nu fiu silit să joc, arătând clar că toate astea sunt în glumă și că, de fapt, mă voi juca oricum cu ea. Și ce să vezi: nu numai că n-am adormit, ci m-am și amuzat, la fel și Emma. Jocul cu Barbie nu mai consta în monotona îmbrăcare și dezbrăcare a păpușilor, ci s-a transformat într-un joc intens, plin de acțiune, cu hohote de râs teribile din partea amândurora.

A spune pur și simplu „da“ înseamnă să aveți o atitudine fundamentală de acceptare, nu de respingere, de aprobare, nu de dezaprobare. Fiți cât se poate de vioi în timpul jocului: folosiți-vă gesturile, tonul vocii și expresiile faciale. Fiți entuziaști — goniiți după minge dacă jucați pase, implicați-vă profund în personajul vostru din jocul imaginativ. Aveți grijă să vă evaluați propriile sentimente, mai ales cele de deprimare și furie, deoarece aceste emoții ne pot împiedica să ne adaptăm la ritmul și tonalitatea afectivă a copilului. Purtați-vă cald, deschis și suportiv. Nu mă aștept să faceți acest lucru clipă de clipă, când sunteți cu copiii; ar fi frumos, dar e cam lipsit de realism. Nădăjduiesc însă că veți aloca anumite intervale de timp pentru a încerca această atitudine, chiar dacă la început o veți face doar vreme de câteva minute. Cei mai mulți dintre noi — inclusiv eu — avem senzația că deja oferim foarte mult, acordându-le atât de multă atenție copiilor noștri. Însă orele de interacțiune fără tragere de inimă, letargică, plină de resentimente sunt mai puțin utile decât un interval mai scurt de joc la intensitate maximă. De fapt, odată ce beneficiază de acest gen de joacă pe o durată oarecare, copilul va înceta, de regulă, să vă solicite atenția clipă de clipă în restul timpului.

Mă surprind deseori spunând: „N-o să meargă“ sau „Asta e imposibil“. Ce transmit prin asta, în afară de faptul că sunt un adult băgăreț, lipsit de imaginație? Încerc să-i ofer copilului o scurtătură. Eu știu deja că acel lucru nu va merge, și atunci copilul nu va fi obligat să afle prin experiență, nu-i așa? Da, sigur că trebuie să facem acest lucru când e vorba despre lucruri ca atingerea plitei încinse sau ieșirea în stradă, între mașini. Dar puține situații din viață sunt atât de drastice, încât copiii să nu poată fi lăsați să le descurce singuri. E ca și cum am face temele acasă în locul lor: răspunsurile ar putea fi corecte, însă ei n-au învățat nimic. Încercați așadar ca în loc să spuneți: „N-o să meargă“, să spuneți: „Hai să încercăm și să vedem“. Fie veți avea parte de o surpriză, fie copilul va învăța din proprie experiență că acel lucru nu merge. Orice s-ar întâmpla, copilul va vedea în voi un aliat, nu o persoană care l-a

luat pe „nu“ în brațe. Nu sugerez să nu spuneți niciodată „nu“ când vă lăsați călăuziți de copii; analizați-vă însă, pentru a vedea dacă refuzați din cauza propriei senzații de disconfort sau pentru că e într-adevăr necesar. După cum va demonstra capitolul următor, este normal să încercați să rezolvați un blocaj. Nu vă lăsați călăuziți de copil, de exemplu, când el vă spune să plecați și să nu vă mai întoarceți niciodată. Ar putea fi nevoie să vă retrageți puțin, dar nu-l abandonați pe vecie.

Acum câțiva ani, eram la țară cu fiica mea și cu alte câteva familii. Patru dintre noi — doi tați și două fete de șase ani — ședeam la marginea unui lac și cineva și-a dat seama că pontonul e o simplă plută legată la mal. Una dintre fete a propus: „Hai să facem o plimbare pe lac!“ Eu am încercat imediat să subminez proiectul: „Pluta va fi prea greu de dezlegat. Nu cred că-i o idee prea bună“. Celălalt tată m-a ignorat și a spus: „Sigur, vedeți dacă o puteți dezlega!“ Am simțit o licărire de speranță: nu vor reuși să dezlege pluta. N-am avut noroc! Au dezlegat-o cât ai clipi. Mi-am combătut impulsul de a mă lăsa cuprins de panică și de a fugi de pe plută țipând, lăsându-mi fiica și pe ceilalți în voia sorții.

În timp ce-n mintea mea se derulau viziuni cu pluta noastră improvizată scufundându-se în mijlocul unui lac, ale cărui ape, în tâmplător, erau extrem de reci, celălalt tată a întrebat — foarte calm, mi s-a părut mie: „Cum vom cârmi?“ Fetele au trecut imediat la acțiune. Mi-au poruncit să sar pe mal și să țin frânghia, ca pluta să nu se depărteze. I-au poruncit celuiilalt tată să rămână pe plută, „de pază“, iar ele au dat fuga să caute niște bețe lungi pentru cârmit. A mers! Ne-am distrat de minune pe plută. Mai târziu, văzând cât de încântate și de triumfătoare erau fetele, toți ceilalți au vrut să încerce pluta.

M-am bucurat pentru ele, dar în sinea mea fierbeam. Nu doar pentru că mi se dovedise că greșesc (cu asta sunt obișnuit), ci pentru că refuzasem atât de repede, fără să gândesc cu adevărat. Supraestimasem pericolele, subestimasem capacitățile fetelor și mă lăsasem condus de propriile temeri. Însă nu era doar faptul că în-

cercasem să resping propunerea; ca de obicei, încercasem să preiau controlul, impunându-mi judecata „mai sănătoasă“. Am încercat să mă conving că urmăream siguranța și nimic mai mult, dar, la drept vorbind, nu era o problemă de siguranță. Problema era că nu voiam să risc frigul și hainele ude, însă fetele și-au asumat cu bucurie acest risc, pentru a avea o aventură grozavă.

FACEȚI ORICE VREA COPILUL SĂ FACĂ

Am avut de câteva ori marea plăcere de a o privi pe Patty Wipfler conducând ateliere de joc pentru copii și adulți. Oricine îi cunoaște activitatea va vedea imediat influența ei în toată această carte. Ea este conducătoarea unei organizații numite Institutul de leadership al părinților și o susținătoare înfocată a părinților, a familiilor și a celor mici. Îi recomand cărțile cu multă căldură. A ne lăsa călăuziți de copii și a face orice vor ei sunt pietrele de temelie ale ceea ce ea numește „timp special“. „Momentele în care putem să ne relaxăm, să ne jucăm cu copiii noștri și să stabilim o conexiune cu ei se află în centrul relației prețioase pe care o avem cu ei. Însă timpul relaxat în care părintele și copilul își manifestă dragostea reciprocă e întotdeauna greu de găsit [...]. «Timpul special» e un instrument excelent [...] o formă de ascultare activă, în care jocul devine mijlocul prin care copilul vă vorbește despre viața lui [...].“²

Așa cum sugerează Patty Wipfler, jocul e modalitatea copiilor de a ne povesti despre viața lor. Jucând ceea ce vor ei, așa cum vor ei, îi ascultăm cu adevărat. Ni s-a întâmplat tuturor să vrem să spunem cuiva ceva, iar acea persoană să ne întrerupă întruna, să schimbe subiectul sau să ne spună ce să facem ori ce să simțim. Detestăm acest lucru, și totuși așa ne purtăm mai mereu cu copiii. Le spunem: „Detest jocul ăsta“ sau preluăm conducerea jocului,

arătându-le cum trebuie jucat corect. Nu e cea mai bună manieră de a arunca o privire în viața copiilor noștri, de a vedea ce gândesc și simt cu adevărat. Asta o putem face jucându-ne cum vor ei, în condițiile alese de ei.

Desigur că, înainte de a putea să jucăm orice vor ei, trebuie ca, în primul rând, să ne jucăm cât de cât cu ei. Din păcate, când spunem „Nu vreau să mă joc“, copiii interpretează asta drept: „Nu vreau să vin lângă tine, în lumea ta“. Și atunci nu-i de mirare că ne spun: „Nu vreau să merg la școală“, „Nu vreau să merg la mătușa Margaret“... Copilul spune pur și simplu că nici el nu vrea să intre în lumea noastră. Cu cât intrăm mai mult în lumea sa, cu atât va fi mai cooperant când îl vom târî după noi în lumea noastră.

Și nu merge nici să stăm ca niște momâi în timp ce el se joacă, oricât de mult am vrea acest lucru după o zi grea. Copilul are nevoie să fim participanți activi la joc, așa cum ascultarea necesită atenție. Nu ne împărtășim gândurile cele mai intime oamenilor care privesc în gol în timp ce vorbesc cu noi, se uită mereu la ceas sau schimbă întruna subiectul. Poate fi dificil să participăm activ la joc și totodată să vă lăsați călăuziți de copil. Asta poate presupune ca, dacă sunteți afară și jucați baschet, voi să fiți recuperatorii entuziaști ai mingii și să-i dați copilului mingea ca să mai încerce o dată aruncarea, în loc să vă mândriți cu propriile aruncări de trei puncte (exceptând situația în care copilul vrea să arătați ce puteți sau să faceți toate eforturile ca adversari, caz în care vă conformați).

La ateliere le cer uneori părinților să-mi spună ce le place să facă mai mult decât orice pe lume. La fiecare răspuns replic: „Plictisitor... O tâmpenie... Scârbos... Cine-ar vrea să facă așa ceva?... Glumești?“ și așa mai departe. Înainte să mă linșeze, le explic de ce i-am provocat și i-am insultat în felul acesta. Cred că, fără voie, le transmitem permanent copiilor acest mesaj. Mi-am dat seama într-o zi, cu o revelație șocantă și dureroasă, că, atunci când îi spun fiicei mele: „Detest să mă joc cu păpușile Barbie“, de fapt îi spun: „Ceea ce-ți place să faci mai mult ca orice pe lume e un lucru

care mie îmi pare plictisitor, stupid, sexist și o pierdere de timp" — nu tocmai mesajul pe care vrea cu adevărat să-l transmită un tată iubitor (și psiholog care lucrează cu copii). Așadar, am început, așa cum am descris în capitolul anterior, să mă joc cu ea cu păpușile Barbie și am găsit împreună o modalitate de a face jocul amuzant și nu chiar așa de groaznic.

De ce e atât de important să nu spunem „nu“ întotdeauna? Imaginați-vă că vi s-au întâmplat niște lucruri care v-au speriat, v-au derutat ori v-au copleșit și n-aveți voie să vorbiți despre ele. Acum imaginați-vă că n-aveți voie nici măcar să vă gândiți la ele. Asta se întâmplă când nu lăsăm un copil să se joace așa cum vrea. Jocul e modul lui de a vorbi și gândi.

Ori de câte ori vorbesc despre această latură a parentajului prin joc, anume a face ce vrea copilul, cineva mă întreabă: „Dacă te lași mereu ghidat de copil, nu va vrea să facă mereu același lucru, la nesfârșit?“ Uneori, într-adevăr, copilul vrea să repete un lucru de mai multe ori decât putem suporta (și totuși spunem că durata atenției copiilor e scurtă!). Însă, cu cât îi lăsăm să preia mai des conducerea, cu atât copiii au mai mult spațiu să încerce lucruri noi. Aceste lucruri noi pot fi provocări fizice, cum ar fi să încerce în sfârșit barele de cățărat sau trambulina de la piscină, sau pot fi provocări emoționale, cum ar fi să ceară prietenia cuiva sau să vorbească despre o experiență neplăcută la școală.

FIȚI ÎN SIGURANȚĂ (DAR NU VĂ FACEȚI PREA MULTE GRIJI)

În discuțiile pe care le am cu părinții despre urmarea exemplului copiilor în joc, cineva îmi pune în mod inevitabil întrebarea „despre alergatul în stradă“, cum o numesc eu: „Dacă ne lăsăm

călăuziți de ei, ce facem când vor să încerce un lucru periculos?“ În primul rând, trebuie să ne separăm temerile proprii de pericolul real. În aceste cazuri am putea spune: „Lucrul ăsta mă sperie. Hai să vedem dacă găsim o cale de a-l face în condiții de siguranță! Dacă nu găsim, va trebui să renunțăm“. Copiii au o judecată foarte sănătoasă când li se îngăduie s-o folosească, dar de multe ori n-au ocazia, pentru că le spunem mereu ce trebuie și ce nu trebuie să facă. În general, ne facem mai multe griji în privința pericolului decât ar trebui — mai ales ținând cont de faptul că ne vom afla chiar lângă copil, jucându-ne cu el, în loc să-l trimitem să se joace singur. Puteți oricând să încetiniți mersul lucrurilor și să-l ajutați pe copil să se gândească la consecințe, înainte de a vă grăbi să decideți că un lucru e imposibil sau prea periculos.

Desigur, rolul nostru de părinți presupune, printre altele, să ne îngrijim de siguranța elementară, dar câteodată folosim siguranța ca pretext pentru propriile noastre nesiguranțe și inhibiții — ca atunci când am vrut să insist că excursia cu pluta e periculoasă, dar în realitate nu voiam să mă ud. Mottoul acestui capitol, care vorbește despre bucuria ce poate fi găsită în a nu ști sigur ce va urma, e deosebit de relevant pentru ideea de a ne lăsa călăuziți de copii. Putem avea impresia că ne preocupă siguranța lor când refuzăm, dar poate că, de fapt, ne ferim pe noi înșine de disconfort, stânjeneală și nesiguranță. Pe cei mai mulți dintre noi, adulții, ne neliniștește să nu știm unde vom ajunge. Sentimentul de „nu știu“ seamănă mult cu inadecvarea și incompetența. Ce bine-ar fi dacă am putea să ne relaxăm, să respirăm adânc, să oftăm și să ne spunem: „Am făcut treabă bună ca părinte!“ Chiar și cu greșelile pe care le-am comis, chiar și cu regretele, tot avem multe lucruri cu care să ne mândrim.

ALOCAȚI TIMP DE JOACĂ

Atunci când copiii aleg ce să joace și cum, li se umple paharul. Umplerea le stimulează încrederea în sine și le întărește relația cu voi. Cea mai bună cale de a vă lăsa călăuziți de copii e să alocați o oră sau două în care copilul deține controlul în întregime. Eu numesc acest interval „timp de joacă”. Dacă parentajul prin joc e o invitație de a vă alătura copiilor în lumea lor, timpul de joacă e o invitație de a merge cu un pas mai departe.

Parentajul prin joc e o atitudine permanentă, o modalitate de a fi mai apropiați de copii și a ne amuza mai mult împreună cu ei, lăsându-i să învețe și să crească fără presiuni și fără frică. Parentajul se întâmplă oriunde și oricând; există prilejuri din belșug pentru joacă și pentru atitudinea jucăușă, pentru a umple paharul gol, pentru alinare, pentru a-i ajuta pe copii să se vindece, pentru a împărtăși un moment de tandrețe. Pe lângă această însuflare generală a atitudinii jucăușe, a apropierei și a încrederii în sine, copiii au nevoie de ceva mai structurat. Timpul de joacă reprezintă o hartă rutieră detaliată cu ajutorul căreia pătrundem mai mult pe teritoriul copiilor, ca să-i ajutăm să folosească jocul pentru a construi relații mai apropiate, pentru a explora lumea, pentru a se vindeca de supărările vieții și, pur și simplu, pentru a se distra mai mult.

Formatul de bază al timpului de joacă este foarte simplu. Părințele sau alt adult alocă, cu regularitate, un interval de timp de trecut în doi cu copilul. Adultul îi oferă copilului *întreaga atenție, fără întreruperi și cu concentrare clară asupra conexiunii, implicării și interacțiunii*. Într-un fel, timpul pentru joacă e doar „parentaj prin joc plus”, unde „plus” înseamnă mai mult entuziasm, mai multă împărtășire, mai multă cultivare a apropierei și încrederii, mai mult amuzament, o atitudine mai deschisă față de sentimentele copilului, o disponibilitate mai mare a adultului de a-și lăsa la o parte propriile sentimente, joc mai activ și mai gălăgios. În plus,

nu răspundeți la telefon, nu pregătiți cina și nu ațipiți în timpul de joacă.

Poate ați remarcat că ceea ce numesc timp de joacă seamănă foarte bine cu ceea ce întâmplă în terapia prin joc: ședințe de joacă regulate, în care copilul e fie lăsat să conducă, fie îndemnat să depășească un blocaj emoțional. Deși terapeuții tind să lucreze cu copiii cu oarecare tulburări, tehnicile lor arată puterea vindecătoare a jocului în cazul tuturor copiilor. Dacă jocul poate ajuta un copil să iasă dintr-o izolare extremă sau să restabilească legăturile într-o familie cu probleme, de bună seamă că poate fi util în cazul distanței și al izolării „obișnuite” sau cu nivelurile „medii” de agresivitate ori frustrare.

Timpul de joacă se adresează tuturor copiilor, dar prezintă totodată beneficii specifice în cazul unor probleme specifice. Dacă lucrurile merg excelent, timpul de joacă va însemna o distracție pe cinste pentru ambii participanți. Dacă lucrurile merg binișor, timpul de joacă le poate face să meargă excelent. Dacă lucrurile merg prost, timpul de joacă le va face să meargă mai bine, deși acest lucru ar putea presupune multă muncă. Dacă situația pare imposibilă, timpul de joacă ar putea să o facă posibilă sau chiar să ajute la vindecarea unui copil cu probleme ori la repararea unei relații deteriorate.

Părinții care petrec deja mult timp jucându-se cu copiii lor mă întreabă adesea dacă alocarea unui interval de timp distinct, botezat „timp de joacă”, aduce vreun beneficiu în plus. Eu cred că da. Existența intervalului de timp instituit cu regularitate și programat le permite copiilor să-l anticipeze și să facă planuri pentru el. De multe ori își păstrează sentimentele problematice pentru acel interval, astfel că timpul de joacă poate fi solicitant, dar acest lucru îi ajută să aibă mai puține pretenții în alte momente. Alocarea oficială a acestui timp ne ajută și pe noi să fim mai entuziaști, să ne aducem aminte să spunem „da” în loc de „nu”, să facem ce vrea copilul și să nu ne îngrijorăm prea mult în privința siguranței și a încălcării regulilor. Nu mă aștept ca vreun părinte să poată face

toate aceste lucruri mai mult de o oră odată! De fapt, ar putea fi de dorit să începeți cu doar zece sau cincisprezece minute. Însă alocarea acestui timp le permite copiilor să abordeze subiecte cu încărcătură afectivă care, în general, nu sunt încurajate sau permise. Faptul că alegeți să jucați orice ar vrea ei — chiar și jocuri cu păpușile Barbie, de-a războiul sau cu Lego — înseamnă foarte mult pentru copii. Faptul că le acordați întreaga atenție, fără să răspundeți la telefon sau să pregătiți cina, înseamnă și mai mult.

Numeroși părinți își zic: „A, știu exact ce va vrea să facă Elmo în timpul de joacă!“ Evitați să săriți la concluzii și să faceți ori să propuneți ce credeți voi că va vrea să facă. Lăsați copilul să vă surprindă — și poate să se surprindă și pe sine — făcând o alegere cu adevărat liberă și deschisă. Această idee îmi aduce aminte de anii în care mergeam cu regularitate la meciuri de fotbal cu tatăl meu. Niciunul dintre noi nu-și dorea asta cu adevărat și nici nu savura prea mult meciurile, însă fiecare se gândea că celălalt își dorește acest lucru, pentru a petrece împreună un timp special. La fel ca mulți părinți și copii, am răbdat multe de dragul de a fi împreună, dar ne-am fi distrat amândoi mai mult dacă, în loc de a presupune, am fi descoperit ce vrem cu adevărat să facem.

O altă chestiune controversată este întrebarea dacă să permitem în timpul de joacă încălcarea regulilor obișnuite. Dacă le sunt interzise dulciurile, copiii ar putea dori să meargă la cofetărie în timpul de joacă. Dacă le e interzis jocul de-a războiul, pot dori să se dezlănțuie cu pistoale și săbii de jucărie. Dacă au doar paisprezece ani, pot dori să folosească timpul de joacă pentru a învăța să conducă mașina. Prin aceste lucruri nu încercă să ne scoată din fire; ei folosesc mediul securizant al timpului de joacă pentru a se confrunta cu un lucru nou sau dificil. De asemenea, folosesc timpul de joacă pentru a ne îndemna insistent să regândim unele reguli și regulamente. Nu am un set de reguli pentru această problemă. Faceți experimente și vedeți ce dă rezultate în cazul vostru și al copiilor voștri. Personal, încerc de obicei activitatea interzisă, cu o limită de timp — cinci, zece minute —, dar dacă devine problematică, o întrerup.

Angela, participantă la un curs pentru mame predat de mine, s-a confruntat cu o problemă de acest tip cu băieții ei, atunci când a încercat să instituie timpul de joacă. Băieții au profitat de prilejul de a face orice doresc, pentru a se lansa într-un joc dezlănțuit cu „schimb de focuri”, care le fusese întotdeauna interzis. Era o situație dificilă, în care Angela a trebuit să pună în balanță angajamentul de a-și lăsa copiii să dețină conducerea jocului și angajamentul față de propriile principii împotriva armelor de foc.

Pentru a descâlci această problemă spinoasă, prima întrebare este: „Acest tip de joc sau de activitate e într-adevăr periculos (fizic sau afectiv) ori e doar teribil de incomod pentru mine?” Angela a decis că opoziția ei față de jocul cu pistoale provine în principal din propriul disconfort. Date fiind valorile pe care le susține și stilul ei de parentaj, nu exista cine știe ce pericol ca băieții ei să devină psihopați violenți. Chiar și așa, simțea că nu e capabilă sau dispusă să rabde acest disconfort, deși înțelegea toate argumentele în favoarea ideii de a-i lăsa pe copii să-și aleagă temele și activitățile de joc. Am sugerat o abordare cu două componente, în ideea de a respecta atât dorința clară a copiilor de a-și elucida ceva legat de jocul cu pistoale, cât și nevoia mamei de a se simți împăcată cu jocul ales de băieți. Prima componentă a presupus ca Angela să profite de orice ocazie pentru a-și discuta cu alți părinți grijiile legate de jocul cu pistoalele — să explice de ce-l urăște, de ce e o pacifistă atât de înfocată. Discuțiile de acest fel îi ajută deseori pe părinți să ia în calcul ideea de a încerca să relaxeze întru câtva regulile în timpul de joacă. Atunci când vă confrunțați cu o situație tulburătoare ca aceasta, e util ca timpul de joacă să fie scurt: jumătate de oră sau mai puțin ajunge, când intrați pe un teren necunoscut.

A doua componentă a soluției pentru Angela și copiii ei a fost găsirea unor variante care să le permită băieților să exploreze temele de care se simțeau atrași, iar Angelei, să se joace cu ei fără să-i fie prea greu. De exemplu, ea putea să manevreze arme magice ori săbii închipuite, într-un joc imaginativ. Aceste arme puteau să satisfacă dorința de joc cu pistoale a băieților, fără s-o scoată din fire

pe mama lor. Pe termen lung, gândirea pe care o investim în rezolvarea acestor probleme legate de timpul de joacă ajunge să ne fie foarte utilă în ceea ce privește parentajul în ansamblu.

După părerea mea, copiii reacționează atât de bine la timpul de joacă nu numai pentru că au posibilitatea de a face ce vor și de a se afla la conducere, ci și pentru că ne deschidem spre ei, spre o legătură apropiată. Au posibilitatea să observe că nu ne purtăm *întotdeauna* ca și cum ar fi mai important să vorbim la telefon, să protejăm mobila sau să respectăm numeroasele reguli pe care le-am impus, decât să ne jucăm cu ei și să ne amuzăm. Dacă văd că uneori încercăm să ne lăsăm călăuziți de ei, vor accepta că suntem niște adulți cu neliniști și reguli (unele raționale, altele nu).

Timpul de joacă — un interval de timp structurat, alocat special pentru a ne lăsa călăuziți de un copil, cu entuziasm — poate fi util pentru orice copil. Îl recomand familiilor în care totul merge excelent, la fel de des ca familiilor aflate în situație de criză și de mari perturbări. Timpul de joacă poate fi util totodată în cazul rivalității dintre frați și al altor conflicte din familie, îi poate ajuta pe părinți să stabilească o conexiune cu copiii greu accesibili și le poate oferi părinților și copiilor mai măricei prilejuri de a se distra împreună.

Rivalitatea dintre frați, de pildă, dispare deseori dacă fiecare copil beneficiază de timp de joacă regulat, în doi, cu un părinte. În familiile numeroase, copiii tânjesc adesea după prilejul de a beneficia de întreaga atenție a ambilor părinți, chiar dacă doar pentru câteva minute. Știu că timpul pentru acest gen de angajament e foarte greu de găsit, însă dă roade. Copiii cu o nevoie disperată de a primi atenție o obțin în cele din urmă — dacă nu prin timpul de joacă, atunci prin orice mijloace.

În general, copiii mai mici sunt gata să treacă la acțiune, plini de nerăbdare, imediat ce le explică ideea. Copiii mai mari ar putea avea nevoie de timp să se gândească la această propunere ciudată. „Chiar o să faci orice vreau?” S-ar putea să nu le vină la închipuit nicio idee, dar nu vă grăbiți prea tare să oferiți sugestii — prin asta nu faceți decât să vă împuneți ideile. Spuneți pur și

simplicu, pe un ton relaxat: „E timpul tău special, ce vrei să faci?” Un subiect important în timpul de joacă petrecut cu adolescenții și preadolescenții e cel al dragostei — iubite și iubiți, sex și întâlniri. Le puteți stârni râsul dacă vă prefaceți îndrăgostiți nebunește de un star rock sau de cinema. Cântați melodii de dragoste ridicol de siropoase, cereți-le să mestecați guma pe care o mestecă ei, promiteți să nu vă spălați niciodată pe locul pe care v-au atins și așa mai departe. Se vor distra pe seama voastră fiindcă sunteți așa niște blegi (sau cum or mai spune adolescenții în ziua de azi). *Bucurați-vă de asta!* E modul lor de a folosi jocul pentru a se confrunta cu incidentele în care nu s-au simțit deloc la înălțime sau cu teama că a doua zi se vor duce la școală îmbrăcați cum nu trebuie.

Mama unui băiat de doisprezece ani scria despre o legătură neașteptată apărută între ei.³ În fiecare seară de miercuri, cei doi aveau o întâlnire în toată regula, la care făceau împreună ceva deosebit, orice ar fi vrut el. Băiatul voia de regulă să meargă la mall și să piardă timpul pe acolo; de obicei, se simțeau bine, deși el nu era prea vorbăreț. Mama crezuse întotdeauna că au o relație bună, deschisă și că e o excelentă ascultătoare pentru fiul ei.

Într-o săptămână s-a întâmplat să moară o prietenă a mamei, iar aceasta a decis să nu vorbească timp de trei zile, ca mod de a omagia stingerea din viață a prietenei sale. Înainte de a-și începe tăcerea, și-a întrebat băiatul dacă vrea să reprogrameze ieșirea lor, stabilită pentru a doua zi. El a răspuns, ridicând din umeri, că nu contează. După ce au urcat în mașină și au pornit spre mall, băiatul a început să vorbească. Și-a revărsat sufletul în fața mamei, spunându-i lucruri pe care nu i le mai pomenise niciodată — despre școală, prieteni, sentimente, despre toate. Mama își vedea de condus și tăcea. După ce au oprit în parcare la mall, băiatul a rămas în mașină, continuând să vorbească. Nici n-au ajuns să coboare. Când s-a făcut târziu au pornit spre casă, iar el încă mai vorbea. Evident, jurământul de tăcere al mamei îi dăduse libertatea de a vorbi fără să se teamă că va fi întrerupt sau judecat. Uneori trebuie doar să ne dăm la o parte din calea copilului și

conexiunea se va stabili spontan. Problema e că, de cele mai multe ori, nici nu știm când sau în ce fel îi stăm în cale.

Notă: Timpul de joacă împreună cu copiii altora se deosebește mult de cel cu propriii voștri copii. Dacă în propriul lor cămin nu există o persoană de atașament sigură, cineva care să le umple consecvent paharul, vor vrea să intrați voi în acest rol. S-ar putea să se agațe de voi în așa măsură, încât să trebuiască să-i dezlipiți cu forța când e timpul să plecați. Se pot purta ca și cum nu le-ar păsa dacă veniți sau plecați, dar în realitate conexiunea e foarte importantă pentru ei. Sau poate vă vor pune la încercare ca să vadă cât de mult din felul oribil în care se poartă puteți suporta fără să plecați. Păcat că nu ne pot supune unui examen scris, astfel încât să nu fie nevoiți să ne testeze toleranța la pumni, porecle, ignorare, țipete, tachinări sau șocuri — toate lucrurile pe care le fac copiii când au stat multă vreme cu paharul gol și voi vă oferiți să-l umpleți. În loc de examen scris, ei vor încerca să vă arate ce mare nevoie au de un prieten, stricându-vă obiectele personale și încercând să vă rănească. Dacă e posibil, trebuie să păstrăm conexiunea, să rămânem implicați chiar și atunci când copilul sare calul și trebuie să trasăm o limită. Copiii — ai noștri și ai altora — au nevoie să fim omenoși și sinceri, să fim o bază de siguranță, un izvor la care se pot umple paharele goale, cele găurite și chiar cele sparte. În terapia prin joc întâlnesc cu regularitate acest tip de testare și acest tip de confuzie. O fetiță, de exemplu, mi-a spus pe parcursul unui sfert de oră: „Te urăsc!... Să nu mai vii niciodată!... Poți să vii zilnic?... Pot să fiu fiica ta?... Dacă pleci, n-ai voie să te întorci!”

Sunteți valoroși și atunci când copilul are o persoană de atașament. Zonele voastre de confort și cele problematice vor fi altele decât ale părinților sau ale persoanelor principale de îngrijire. Ele pot să urască dezordinea, iar pe voi să nu vă deranjeze. Pe voi pot să vă irite zgomotele puternice sau joaca dezlănțuită, iar pe ei să-i lase indiferenți, și așa mai departe. Copiii învață repede cine ce poate tolera. Când fiică-mea era la grădiniță, mă jucam deseori pe podea cu ea și cu prietenii ei, la ora de plecare acasă. Se urcau pe

mine de parcă aş fi fost o structură de cățărat sau făceau lupte cu mine. Alți copii, pe care nu-i cunoșteam, făceau coadă să se joace și ei cu mine, fiindcă puțini adulți acceptă astfel de jocuri.

ACORDAȚI-VĂ TIMP PENTRU A VĂ REVENI

Probabil că ar fi trebuit să menționez de la bun început: timpul de joacă e mai dificil decât pare. Dacă ar fi ușor, n-ar fi trebuit să scriu această carte. Mie nu mi-e ușor să rămân concentrat asupra conexiunii, să-mi păstrez entuziasmul, să-i acord copilului toată atenția, să-mi amân munca sau planurile de a pregăti măcar o dată cina mai devreme. De fapt, n-am întâlnit niciun om căruia să-i fie ușor. Principala dificultate constă, desigur, în propriile noastre nevoi neîmplinite, în mormanul nostru de sentimente (griji, anxietăți și oboseală, jena față de atitudinea jucăușă, voioasă). Timpul de joc — sau oricare joc în care ne lăsăm călăuziți de copil — poate fi dificil pentru că avem senzația că nu știm să ne jucăm ori că nu suportăm să jucăm acele jocuri plictisitoare și îngrozitoare pe care pare să le dorească el tot timpul. Evităm adesea să ne jucăm astfel, iar când o facem totuși, putem avea nevoie de timp pentru a ne reveni. Cel mai bine ne putem reveni după un timp de joacă foarte costisitor din punct de vedere emoțional, discutând despre asta cu alți părinți, îndeosebi cu cei care încearcă și ei același lucru. Când avem senzația că nu vrem să ne jucăm, pentru că suntem prea ocupați, prea oboșiți sau prea plictisiți, trebuie să ne dăm un mic imbold. E ca atunci când suntem deprimați și n-avem chef de mișcare ori de ieșit din casă — dar dacă ne impunem s-o facem, ne simțim mai bine. Și, pe termen lung, suntem mai fericiți. Așadar, nu cedați în fața senzației de „N-am chef să...”; combateți inerția și jucați-vă.

Uneori e foarte greu să rămâi implicat în mod activ, când nu faci decât să te lași ghidat de copil. Când am început să practic cu

fiica mea timpul de joacă, ea voia să jucăm un joc imaginativ în care eu eram regele sau frățiorul mai mic, iar ea îmi cerea să adorm. Din păcate, adormeam de-a binelea, iar ea se înfuria! Am avut o problemă similară cu Monopoly sau alte jocuri. Când era mică, Emma voia deseori să dea cu zarul în locul meu, să-mi mute pionul, să decidă ce să cumpăr. Era foarte tentant să mă retrag, spunând „N-ai nevoie de mine, aş putea la fel de bine să merg să pregătesc cina (sau să ațipesc puțin)”. Dar după cum vedea Emma situația, ne jucam împreună și asta era important pentru ea. Mi-siunea mea era să rămân treaz.

Este timpul să mai fac o mărturisire. De cele mai multe ori am senzația că sunt groaznic de nepriceput la timpul de joacă. Mă simt tâmpit — și detest să mă simt tâmpit. Mă simt ca un servitor — și detest să mă simt ca un servitor. Mi-e greu să-i las pur și simplu pe copii să conducă jocul. Mă cuprinde somnul, letargia, oboseala. Dacă ne jucăm cu Lego, sortez piesele după culoare și formă, ca să am ocupație. Dacă facem castele din cărți de joc, construiesc unul mai bun decât al copilului. Nu intenționez să-l umilesc sau să-l frustrez, ci doar mă las furat de propriile sentimente, în loc să urmez ritmul și nevoile copilului. Și atunci, de ce mă su-pun la așa ceva?

În primul rând, chiar și atunci când nu-mi reușește pe cât de bine aş vrea, timpul de joacă tot are un impact puternic asupra copiilor și asupra relației noastre. De regulă, îi pot vedea ulterior efectele pozitive: copiii sunt mai calmi, mai puțin agresivi, mai puțin frustrați și ne vine mai ușor să ne jucăm sau doar să stăm împreună. În al doilea rând, observ că de-a lungul timpului devin mai priceput, chiar dacă se mai întâmplă să mă simt tâmpit sau incompetent. În al treilea rând, copiii îmi cer mereu timp de joacă, chiar dacă în momentele respective mă ceartă că fac totul pe dos. Bănuiesc că protestele la adresa incompetenței și a ignoranței mele în timpul de joacă sunt pur și simplu modalitatea lor de a-mi arăta de ce au nevoie ca să se joace și ce emoții profunde abordează prin joc.

LĂSAȚI-I PE COPII SĂ CONDUCA JOCUL

În prima ședință de terapie cu Robert, i-am sugerat mamei sale să încerce o tehnică, și anume să-i ceară să alerge mai repede și mai încet, la dreapta și la stânga etc., ca băiatul să învețe să-și regleze mai bine emoțiile. Această tehnică, pe care am descris-o în capitolul 6, ar fi trebuit să-l ajute să-și controleze impulsurile și emoțiile, astfel încât să aibă mai puține probleme cu colegii din grupa pregătitoare de la grădiniță. Robert tindea să-și folosească pumnii în locul cuvintelor sau să facă uz de expresii respingătoare precum „Taci, idiotule!” în loc de expresii de preșcolar cuminte precum „Nu mi-a plăcut că mi-ai luat jucăria”. Dorind să-i arăt mamei lui la ce mă refer, l-am întrebat: „Robert, poți să fugi foarte repede prin bucătărie?” El a hotărât imediat să-mi spună *mie* cât de repede să fug și în ce direcție. Știa ce vrea să facă — și nu era nicidecum ceea ce intenționasem eu. Nu știa nimic despre timpul de joacă, însă știa ideea de bază: voia un joc în care să-mi comande el *mie*, nu să exerseze jocul de autoreglare pe care voiam să i-l predau. Știam ce am de făcut. Am fugit repede când mi-a spus să fug repede, am mers încet când mi-a spus să merg încet și, în general, am construit o legătură puternică, de încredere la acea ședință, lăsându-mă călăuzit de el.

Câteva luni mai târziu am aflat de la mama lui Robert, chiar înaintea ședinței noastre, că a avut o zi oribilă la grădiniță, la sfârșitul căreia mai mulți copii i-au spus că nu vor să se joace cu el. Acești copii i-au spus mamei, la ora plecării acasă, că Robert a fost obraznic. Când a sosit vremea ședinței noastre, Robert era foarte bucuros să mă vadă și dornic să ne jucăm. Aveam un plan pentru acea ședință, lucru pe care de obicei nu-l fac. Intenționeam să-i spun: „Hai să ne prefacem că vreau să fiu prieten cu tine, iar tu nu vrei să fii prieten cu mine” — o inversare de roluri clasică. Eram foarte mândru de idee și gata s-o lansez. Înainte de a apuca să

deschid gura, Robert mi-a spus: „Tu mă fugărești și eu îți spun cât de repede să fugi“. Uitasem jocul pe care-l jucaserăm la prima ședință, dar el, evident, nu. O dată la câteva minute încercam să fac trecerea la ideea mea, însă nu apucam să zic mai mult decât „Hai să...“ ori „Am o idee...“, căci el mă întrerupea de fiecare dată, cu comanda de a face ceva, iar eu mă conformam de fiecare dată.

În cadrul jocului de-a fugăritul existau multe uși, dintre care pe unele mi le închidea în nas. Când încercam să le deschid, spuneam că n-am voie să intru pe acolo, ci trebuie să ocolesc. Până ajungeam să ocolesc, el deschidea ușa și trecea în camera cealaltă. Am bătut la ușă și m-am rugat să fiu lăsat să intru. Robert a strigat: „Nu! N-ai voie să intri! Nu-mi place de tine, ești nasol!“ Aha! Iată-ne exact acolo unde speram să ajung: jucând un joc cu rolurile inversate, în care el să fie cel care nu-mi vrea prietenia. Aveam posibilitatea de a juca unul dintre jocurile mele preferate, implorând să-mi dea voie să intru și să-i fiu prieten. Însă jocul a ajuns la această temă esențială numai pentru că m-am lăsat călăuzit de băiat, nu pentru că l-am călăuzit eu.

Robert n-ar fi stat în niciun caz loçului să i se facă morală, cum că nu prea merge să-ți faci prieteni lovindu-i cu piciorul și spunându-le că sunt proști, dar prin acest joc am putut să exagerez această abordare într-o manieră jucăușă, astfel încât să-i stârnesc râsul. Am amenințat că-l lovesc cu piciorul dacă nu-mi dă drumul. Am promis să-i fiu cel mai bun prieten și apoi am adăugat, într-o șoaptă teatrală, că-i voi fura toate jucăriile de cum mă lasă să intru în camera lui. Râsetele pe această temă — care înainte fusese doar sursă de lacrimi, frustrare și negare („Nu știi de ce nu le place de mine, sunt răi!“) — au dus la schimbări reale în ceea ce privește capacitatea lui Robert de a lega și păstra prietenii. Și ar putea aduce schimbări pozitive și în viața copiilor voștri — dacă acceptați să vă lăsați călăuziți de ei.

Capitolul 10

Preluati conducerea (la nevoie)

„[...] [jocul] nu foarte permisiv [...] începe atunci când observi zona în care copilul nu poate funcționa [...] în care copilul nu face față la tăvăleală, nu poate accepta afecțiunea, nu poate fi duios sau nu-și poate asuma anumite riscuri, cum ar fi cel de a se afla la mare distanță de [mama sau tata] [...]. E bine să știi că ești dispus să concepi jocuri care-l invită să încerce [lucruri noi] în felul său [...] oferind provocări adaptate special la nevoile sale.”

PATTY WIPFLER¹

În capitolul anterior am descris un joc de-a leapșa „pe înlemnite” cu fiica mea, în care am încercat să preiau conducerea jocului, în loc să mă las călăuzit de ea. Uitasem una din regulile mele de bază: să ne lăsăm ghidați de copil cel puțin până când avem un motiv suficient de întemeiat de a prelua conducerea. Uneori însă nu ajunge sau nu ajută să lăsăm copilul să ne ghideze. În acele momente, părintele adept al parentajului prin joc preia conducerea, cel puțin pentru moment, redirecționând jocul pentru a-l ajuta pe copil să depășească blocajul. Când e încuiat în turnul neputinței sau al izolării, copilului îi trebuie o mână de ajutor ca să iasă.

Câteodată are nevoie doar să-i dăm un imbold ușor, după care să-l lăsăm din nou să ne ghideze. Alteori trebuie să insistăm să restabilim conexiunea. Alte modalități frecvent folosite de a prelua conducerea sunt să-i oferim copilului o dificultate provocatoare, să introducem în joc teme importante și să facem o sursă de amuzament din lucruri ce par plictisitoare.

DAȚI UN IMBOLD UȘOR

Cheia preluării conducerii constă în intervenția moderată: introducem o temă, o idee sau contactul de un fel sau altul și vedem ce face copilul cu ele. Una dintre metodele mele preferate de impulsioneare ușoară este să pun o întrebare simplă sau să fac un comentariu. Dacă am impresia că nu am stabilit o conexiune suficient de puternică pentru ca jocul să meargă bine, aș putea să întreb: „Următorul lucru pe care trebuie să-l facem e să stabilim o legătură între noi; cum crezi că ar trebui să procedăm?” Copiii care nu sunt obișnuiți să li se pună această întrebare ar putea avea nevoie de idei sau sugestii privind restabilirea conexiunii, cum ar fi îmbrățișarea, privitul în ochi, strânsul mâinii, luptele etc. Copiii cărora li s-a pus întrebarea de câteva ori au în general idei foarte clare despre ce fel de conexiune vor (sau, dacă nu, exclamă „Nici gând!” și fug râzând, și atunci începe un joc nou).

Un imbold ușor ar putea fi un lucru foarte simplu, cum ar fi să propunem: „Hai să ne jucăm”, în loc să așteptăm propunerea din partea copilului. Sau: „Hai să jucăm fotbal” dacă lui îi place de regulă să stea în casă și să se uite la televizor. Oricare dintre principiile parentajului prin joc descrise în capitolul anterior poate sta la baza unui imbold ușor. Propuneți-i copilului care pare să se simtă neputincios o partidă de lupte, inversați rolurile după un incident supărător, alimentați puterea fetelor sau stabiliți conexiunea

cu băieții. Cu un băiat care vrea să petreacă toată ședința de terapie jucând singur un joc video aș putea încerca o serie de imbolduri ușoare, pentru a declanșa o oarecare interacțiune. Un imbold mai puțin blând ar fi să scot jocul din priză.

Greenspan descrie imboldul ușor ca fiind „transformarea fiecărei interacțiuni într-un schimb bidirecțional [...] în locul angajării în activități paralele”.² Spre exemplu, atunci când copilul construiește un turn din cuburi și vă ignoră, nu vă mulțumiți să construiți alt turn în altă parte: luați toate cuburile, ca să fie nevoit să vi le ceară pe cele de care are nevoie. Alegeți câteva cuburi și întrebați-l cum să construiți ceva, apoi faceți totul pe dos, ca să vă dea instrucțiuni cum să procedați corect. Sau luptați-vă — cu blândețe și umor — pentru un cub de care aveți nevoie amândoi.

Un alt stil de a îmboldi ușor presupune să vă implicați în acțiunea copilului, indiferent ce face, și să aduceți apoi o mică modificare. Dacă el sare în mod repetat, fără să rădă sau să chicotească, puteți începe să săriți și voi, după care să introduceți un cântec sau să adăugați treptat variații de ritm. Dacă un copil mic trece de la o jucărie la alta, luând-o în mână și dându-i drumul în clipa următoare, o lecție despre creșterea duratei atenției nu vă va duce prea departe. Încercați în schimb să veniți în urma lui și să adunați toate obiectele cărora le dă drumul, iar la sfârșit oferiți-i grămada ca s-o ia de la capăt.

Copilul stă ca o momâie? Spuneți: „Dormi? Eu o să fiu pătura ta” și întindeți-vă peste el, cântând un cântec de leagăn. Sau manevra mea preferată: așezați-vă pe copil, prefăcându-vă că nu-l observați și spuneți: „Canapeaua asta are cocloașel!” Firește, nu sugerez distracții și interacțiuni neîncetate cu copilul vostru; ar fi epuizant — pentru amândoi — și intruziv. Mă refer la momente ocazionale, pe parcursul zilei sau în perioadele în care v-ați lăsat la o parte munca și grijile pentru niște timp de joacă concentrat.

INSISTAȚI SĂ STABILIȚI O CONEXIUNE

Pamela Haines a scris un articol care a avut un impact profund asupra mea.³ Era vorba despre faptul că nou-născuții și sugarii mici ne atrag atenția și preiau inițiativa de a stabili o conexiune profundă. Nu e întâmplător că majoritatea părinților stabilesc o legătură atât de puternică cu bebelușii lor sau că incapacitatea de a realiza o legătură — fie a părintelui, fie a copilului — poate fi sesizată instantaneu. Bebelușii sunt experți în emiterea semnalelor de drăgălășenie și/sau nevoie, astfel încât să ne simțim obligați să-i acoperim cu sărutări și să avem grijă de ei. Crescând, nu mai arată nici pe departe atât de clar ce nevoi au, mai ales atunci când nevoia este chiar conexiunea cu noi. Haines afirmă că în acest punct e treaba *noastră* să luăm inițiativa conectării. De fapt, avem misiunea să insistăm asupra stabilirii conexiunii și să presupunem că, sub masca purtării respingătoare sau nesuferite, copiii vor de fapt mai mult contact și mai multă afecțiune. Nu că și-ar dori să-i dezmierdăm clipă de clipă — au nevoie totodată să-și întindă aripile și să zboare. Însă explorarea lumii cu bucurie, știind că noi îi susținem, se deosebește foarte mult de starea ursuză, de închiderea în sine, de deprimare sau de însingurare.

Uneori, copiilor le place să se joace cu acea tensiune între distanță și apropiere, între exprimarea nevoii de conexiune și dorința de a face noi prima mișcare. Sora mea, Diane, educatoare la grupa pregătitoare, a făcut la sfârșitul verii o vizită la domiciliu unei fete pe nume Roxanne, care se atașase foarte mult de ea în anul anterior. Mama Roxannei i-a deschis și i-a strigat fetei că a venit Diane. Cele două femei au intrat în camera alăturată, unde Roxanne stătea pe podea și colora, concentrată. Fără să ridice privirea, a întrebat jucăuș: „Cine este Diane?” După puțină sporovăială jucăușă, cele două au restabilit o conexiune excelentă. Când am auzit povestea, mi-a plăcut nespus acea întrebare tachinatoare,

care exprima atât de multe: *Mi-a fost dor de tine! Nu eram sigură că te vei întoarce. Nu știu dacă să mă apropii din nou de tine, pentru că atunci o să-mi fie iarăși dor de tine. O să te săcâi puțin, ca să mă răz-bun* — foarte multe semnificații pentru trei cuvinte!

În mod ciudat, deși copiii ne cer foarte multă atenție, deseori, când lăsăm în sfârșit totul la o parte și ne așezăm pe podea ca să ne jucăm cu ei, se fac că nu ne văd. Acest lucru poate stârni confuzie și chiar enervare, dar de fapt e foarte logic: copilul se simte încuiat în turnul izolării și e puțin supărat pe noi din cauza asta. Când îi acordăm întreaga noastră atenție, el ne arată ce se petrece în sufletul lui. N-o spune prin cuvinte, ci prin joc, prefăcându-se că nu existăm sau că nu suntem importanți. Când eram ocupați, avea impresia că el nu este important pentru noi. Așadar, nu renunțați și nu plecați, ci fiți perseverenți. Misiunea noastră e să luăm inițiativă și să insistăm (cu blândețe) să restabilim conexiunea.

Dacă intervenția blândă nu dă rezultate în stabilirea legăturii, poate fi nevoie să intervenim mai viguros. Aceste tehnici mai intensive presupun deseori descărcarea de emoții foarte dure-roase de către copil, prin plâns, crize de furie sau dat din picioare și țipăt. După această descărcare, copilul are libertatea de a restabili o conexiune profundă cu părintele. Totodată, emoțiile lasă cale liberă refacerii încrederii în sine a copilului. Poate fi nevoie să insistăm ca, ajutat de noi, copilul să aloce timp pentru lucrul cu o problemă pe care ar prefera s-o evite. Poate fi nevoie să insistăm asupra conexiunii, ca să străpungem un zid gros al izolării.

Spre exemplu, un băiat cu care fac terapie se teme de câini, dar nu vrea deloc să vorbească despre acest lucru sau să se gândească la el. Asta îngreunează învingerea fricii, așa că ocazional insist să facem o plimbare în timpul ședinței. Când trecem pe lângă un câine, încerc să-l ajut apropiindu-mă de câine împreună cu el încet. Când ajungem mai aproape, el redevine șeful, iar eu îl las să decidă cât de repede sau de încet ne ducem lângă câine — dar ca să ajungem acolo trebuie să conduc eu ședința, fiindcă el n-ar fi spus

într-o mie de ani „Hai să mergem să găsim un câine, ca să mă pot ocupa azi de frica mea“.

În cazul unei astfel de fobii există de regulă o anumită distanță față de câine, pe care o numesc muchie. Această muchie e locul în care se desfășoară travaliul vindecător al învingerii fricii. Statul în cabinetul meu, discutând despre Nintendo înseamnă o distanță prea mare, dar un câine care latră și sare pe copil înseamnă o distanță prea mică. Distanța potrivită e undeva între ele. Găsirea muchiei necesită de regulă intervenția unui adult care să dirijeze jocul. De obicei vă puteți da seama când vă aflați chiar pe muchie, deoarece copilul poate să tremure de frică, să plângă sau să râdă. *Rămâneți acolo*. Când valul de emoții se potolește, faceți un pas mai aproape. Emoțiile se revarsă din sufletul copilului pentru că el observă simultan două lucruri: „Sunt lângă un câine“ și „Sunt în siguranță“. Tocmai de aceea e atât de importantă muchia: fiindcă e locul în care ambele afirmații sunt adevărate. O altă reacție frecvent întâlnită la copiii aflați pe muchie este turuitul despre toate experiențele pe care le-au avut vreodată cu câinii. Sau copilul ar putea să se încurajeze singur să-și învingă frica, spunând cu voce tare: „E un cățel cuminte. Are lesă, n-o să mă muște“. Dacă aveți un copil temător, încercați să vedeți dacă găsiți muchia împreună cu el; nu merge să-l trimiteți afară ca s-o găsească de unul singur. Are nevoie să fiți lângă el, ca să poată simți nu doar teama, ci și siguranța. Nu ține să-i facem morală cât de ridicole sunt temerile lui sau cât de pașnic e câinele. Trebuie să înțeleagă singur aceste lucruri, făcând travaliul afectiv pe muchia fricii, cu noi în apropiere.

Uneori, lucrul înfricoșător pe care-l evită copilul nu e un câine sau o piscină, ci stabilirea unei legături strânse. În acest caz, e iarăși rolul nostru să-i dăm un imbold, căci copilul nu va pune pe zidul turnului o pancartă pe care scrie „Te rog, ajută-mă să ies din izolarea asta!“ Martha Welch a scris o carte numită *Holding Time*⁴ (*Timpul ținării în brațe*), despre o tehnică specială de a-i ține pe copii în brațe pentru a-i ajuta să-și învingă împotrivirea față de

contact. Cartea ei a fost controversată, existând temerea că tehnicile expuse pot fi coercitive sau chiar dăunătoare dacă sunt folosite în mod necorespunzător sau incorect. Totuși, ideile de bază ale cărții sunt foarte utile. Pe baza activității cu o gamă largă de copii, îndeosebi tulburări de tip autist și de atașament, Welch afirmă că *unii copii au nevoie ca adulții să insiste asupra conexiunii, până când se înregistrează un progres*. Adultul îl imobilizează pe copil cu brațele, cât timp el se opune contactului, și nu acceptă nimic mai puțin decât o legătură interumană profundă.

Ideea cea mai utilă pe care am găsit-o în cartea lui Welch e că adulții se mulțumesc de regulă cu un nivel superficial de conectare cu copiii. Avem așteptări scăzute. Se poate să nici nu observăm că nu avem o legătură profundă sau am putea crede că n-avem ce face în privința asta. Welch susține — corect, cred eu — că, dacă suntem dispuși să investim timpul și efortul necesare, putem face foarte multe. Putem redobândi acea legătură deosebit de caldă, de strânsă și de profundă pe care majoritatea o credeam iremediabil pierdută. Găsirea acestui nivel de conectare cere adesea un interval de timp în care îl ținem pe copil în brațe foarte strâns, cu calm, în timp ce el se zbate, se luptă și plânge pentru a se elibera.

Această tehnică nu e pentru oricine. Unii oameni o folosesc cu consecvență, dar pe alți părinți îi sperie. Chiar dacă nu vă imobilizați copilul cu brațele în timp ce el se luptă și se zbate să scape — cum sugerează Welch —, ideea ei de a insista asupra unei conexiuni profunde este un reper util în parentajul prin joc. Eu folosesc de obicei cu copiii o variantă a „timpului ținării în brațe”, pe care o numesc timpul sentimentelor. Încep prin a ține copilul strâns în brațe, fie ca să nu fiu lovit, fie ca să-l alin. Poate că timpul de joacă pe care l-am avut împreună a eliberat o cantitate mare de agresivitate și copilul nu se poate abține să nu-mi facă rău mie sau altui copil. Poate că aleargă prin cameră spărgând obiecte, refuzând contactul vizual și orice alt fel de contact. Sau poate că se lovește puțin și mi se așază pe genunchi ca să-l alin. Indiferent de felul în care începe ținerea în brațe, la un moment dat copilul va

da să se desprindă sau va insista să-l las jos. Welch descrie foarte exact această etapă. De obicei, încerc să-l mai țin câteva clipe, să văd ce se întâmplă. Dacă-mi spune să-i dau drumul, de regulă mă conformez. Dacă reîncepe imediat să mă lovească, revin imediat la ținerea în brațe. Dacă se retrage într-un colț sau într-o cameră încuiată, îi las puțin spațiu și mă apropiu mai prudent. Dacă e gata să stabilească o conexiune, trecem la joacă.

Altfel spus, continui să insist asupra conexiunii, dar vreau ca ea să se stabilească pe cât posibil în condițiile cerute de copil. Când am îndoieli, nu țin copiii în brațe împotriva voinței lor, decât dacă e necesar din motive de siguranță. În mod similar, nu oblig copiii la contact vizual, dar îi invit să mă privească în ochi — și continui să-i invit, în loc să renunț după prima respingere. Dacă-l imobilizez totuși pe copil cu brațele în timp ce dă din picioare și țipă — și da, uneori e singura soluție —, ulterior îi pun întotdeauna întrebări despre acest lucru: „Ce părere ți-a făcut chestia aceea cu ținutul în brațe? Țipai să te las, dar când te-am lăsat, ai continuat să mă lovești”; „Se pare că te simți mult mai bine; crezi că timpul sentimentelor ți-a fost de folos?”

Imobilizarea cu brațele e, desigur, trăsătura caracteristică a timpului ținerii în brațe propusă de Welch, dar e și o tehnică propusă de alți experți pentru momentele când jocul liber devine imposibil din cauza agresivității, a închiderii în sine sau a altui lucru ce indică prezența unor afecte copleșitoare la copil. Patty Wipfler, de exemplu, vede în insistența asupra conexiunii un mod de a-i ajuta pe copii să-și descarce emoțiile reținute. De exemplu, când copilul nu încetează cu lovitul sau mușcatul, împiedicați-l cu blândețe, dar cu fermitate, să continue. De multe ori, atât ajunge pentru declanșarea unui potop de lacrimi tămăduitor. Descărcarea emoțională e urmată de obicei de un nou nivel al apropierii și cooperării.⁵ Stanley Greenspan recomandă folosirea imobilizării ferme cu brațele pentru a-i calma pe copii când devin violenți sau agitați: contactul, apăsarea fermă și siguranța îi ajută să-și organizeze senzațiile și impulsurile.⁶

În toate aceste variante ale ținării în brațe e important să vă amintiți că scopul nu este cel de a-l pedepsi pe copil sau de a vă afirma controlul, pentru că sunteți mai voinici, ci de a-i permite să-și descarce emoțiile dureroase care-l împiedică să stabilească legături cu alții. Ca urmare, cel mai bine e să nu vă imobilizați copiii cu brațele când sunteți voi înșivă furioși și v-ați pierdut controlul. În acele situații, depărtați-vă unul de altul și reveniți când puteți fi calmi și iubitori.

În capitolul anterior am subliniat cât de important e să le spunem copiilor „da” pur și simplu, cel puțin o parte din timp. Nu vreau să creez confuzie sau să mă contrazic, însă există și momente când trebuie să spunem „nu”. Un astfel de moment e atunci când copilul își dorește cu ardoare un lucru, îl primește, o clipă mai târziu vrea altceva cu tot atâta ardoare, primește și acel lucru și ciclul se reia. Sau când încearcă întruna să facă un lucru periculos, distructiv ori nociv. Un „nu” ferm în aceste situații l-ar putea ajuta să se elibereze de toate acele sentimente acumulate, care-l împiedică să se bucure de ceea ce are. Într-un fel, acel „nu” îndeplinește același rol ca imobilizarea cu brațele în „timpul ținării în brațe”: oferă o împotrivire pe care copilul o folosește pentru a-și descărca surplusul de frică, furie și frustrare. Poate să reacționeze la refuz cu o criză de furie sau un acces de plâns. Asta nu înseamnă că e un plod obraznic; de fapt se „joacă”, chiar dacă nu e genul de moment amuzant pe care-l asociem de regulă cu jocul. Copilul alege un fleac drept motiv pentru criza de furie, pentru că nu are vocabularul sau maturitatea necesare ca să vorbească direct despre ceea ce simte. Nu-l judecați prea aspru: majoritatea adulților fac același lucru. Gândiți-vă la ultima ceartă pe care ați avut-o cu soțul sau soția, cu partenerul de viață sau cu prietenul. Ați căutat cumva ceartă dintr-un fleac, pentru că nu știați cum să vă exprimați sincer?

OFERIȚI PROVOCĂRI

Provocările se situează undeva la mijloc între a ne lăsa călăuziți de copil și a prelua controlul. Stanley Greenspan le numește *pie-dici puse în joacă*, iar Patty Wipfler, *joc nu foarte permisiv*. Spre exemplu, dacă atenția copilului e concentrată strict asupra unei jucării și voi vreți să stabiliți contactul cu el, puteți începe prin a lua altă jucărie și a o face să interacționeze cu jucăria lui. Dacă acest lucru nu dă rezultate și copilul încearcă să plece, puteți bloca ușa cu jucăria voastră. Dacă tot nu reușiți să stabiliți legătura, puteți încerca să înșfăcați jucăria copilului și să fugiți. Dacă acest lucru e prea înfricoșător sau prea enervant pentru copil, ați putea încerca doar să-i luați jucăria, fără a reuși, și să vă prăbușiți pe burtă.

De ce ați vrea să fiți atât de nesuferiți? Ca să stabiliți o conexiune. Ca să-l atrageți pe copil afară din turnul izolării. Ca să-l îndemnați să încerce un lucru nou, care l-a intimidat prea mult până acum. În loc să vă supărați când copilul nu-și ia ochii de la televizor, puteți să vă proțapiți în fața lui, așa încât să nu mai vadă ecranul; puteți să vă strecurați sub plapumă lângă el, în loc să-l cicăliți să se dea jos din pat. Cu un client care nu prea agreează contactul întind deseori mâna, spunându-i: „Te provoc la luptă cu degetul mare!” Uneori acceptă și ne luptăm cu degetul mare. Alteori refuză, iar eu mă prefac că-l implor. Câteodată răspunde „Săptămâna viitoare”, iar eu spun „Bine”.

Aceste exemple de provocări urmăresc în principal străpungerea izolării copiilor. Alți copii au nevoie de mai mult ajutor în privința neputinței. În loc să faceți orice dorește copilul, ați putea folosi timpul de joacă pentru a-i oferi o provocare, cum ar fi să se cațere într-un copac, să meargă cu bicicleta, să rezolve o problemă de matematică deosebit de grea, să telefoneze unui prieten (dacă e timid) și așa mai departe. Posibilitățile sunt nelimitate. Părinții

curajoși ar putea, de asemenea, să-i dea copilului posibilitatea de a le oferi *lor* o provocare!

Într-o zi mă plimbam pe un dig din New Orleans, pe malul fluviului Mississippi, când în apropiere au apărut doi băieți în jur de nouă sau zece ani, cu bicicletele. Panta era destul de abruptă, mai ales pentru un oraș aflat în cea mai mare parte sub nivelul mării. Ajungând la baza pantei, băieții au căzut de pe biciclete, pe jumătate intenționat, râzând și țipând. Unul a întrebat: „Ți-a fost frică?” Celălalt a răspuns: „Noo, nu mi-a fost”. Primul a replicat: „Înseamnă că aveai viteză mai mică decât mine, pentru că *mie* mi-a fost *frică*!” Îmi place această întâmplare pentru că spune foarte multe despre băieți și spiritul de competiție, despre băieți și sentimente. Îmi place și pentru că era evident că băieții coborâseră panta în viteză ca să-și ofere o provocare fizică. Pe măsură ce copiii cresc, jocul ar putea să însemne alegerea de a face un lucru care le inspiră puțină teamă, ca să și-o învingă.

Provocările fizice le dau copiilor șansa de a se pune la încercare, de a-și descoperi limitele personale, de a vedea câtă forță au. Cred că unul dintre motivele care-i îndeamnă pe adolescenți să caute emoții tari și activități periculoase este dorința de a-și oferi aceste tipuri de experiențe. E mult mai bine să ne alăturăm lor și să structurăm aceste aventuri înspăimântătoare, dar totuși nepericuloase, astfel încât să le putem oferi și siguranță, și sprijin afectiv, în loc de a încerca să le interzicem aceste activități. Copiii pot prefera să le împărtășească nu cu noi, ci cu alți adulți. Și noi putem prefera această variantă, căci pe măsură ce ei cresc în ani și în puteri, noi avem, poate, impresia că îmbătrânim și ne șubrezim.

INTRODUCEȚI ÎN JOC TEME IMPORTANTE

Așa cum am văzut, copiii abordează deseori în joc temele importante pentru ei. În cea mai mare parte din timp, acest lucru se întâmplă spontan și automat. De fapt, s-ar putea să nu reușiți să puneți capăt unei teme, chiar dacă v-ați săturat de ea — de exemplu, umorul „de toaletă”, agresivitatea sau poveștile de dragoste. Alteori însă, o temă importantă poate fi evitată sau neglijată, iar adultul poate să reanime jocul prin introducerea ei. Nu uitați s-o faceți cu delicatețe — ca de fiecare dată când preluați conducerea în joc. Dacă o temă introdusă de voi nu duce nicăieri, abandonați-o. Această idee e similară cu tehnica terapeuților, care spun: „N-ai vorbit deloc în ultima vreme despre mama ta...”

Cu copiii e și mai ușor. După câteva luni de terapie am aflat că Ramon, clientul meu de zece ani, avea probleme cu dormitul în propriul pat. El nu menționa niciodată subiectul. Ne jucam cu perne, așa că am inventat un joc, spunând că trebuie să am pernele ca să mă simt în siguranță și să adorm. Jocul i-a plăcut grozav. Nancy, o fetiță de vârstă preșcolară, nu voia să vorbească deloc despre problemele ei cu educația sfincteriană. Ca urmare, ori de câte ori ne jucam de-a casa, puneam personajele interpretate de mine să caute baia ori să aibă diverse accidente. Într-o după-amiază, mă jucam cu o fetiță de șase ani și cu mama ei la un atelier de joc adresat familiilor. Aveam impresia că mama se poartă excesiv de protector cu fetița, făcându-și griji că se va lovi. Fetița voia să dea curs propriilor impulsuri, dar voia și să-i facă mamei pe plac, iar tensiunea rezultată de aici îi îngreuna mult jocul.

Am început să mă țin după fetiță prin cameră, spunând: „O, nu! Doar n-o să *mergi*, nu? E atât de periculos! Doar n-o să-ți pui rolele? O, nu, sunt atât de îngrijorat, nici nu mă pot uita!” Astfel personificam și exageram îngrijorarea. Această caricatură blândă a atitudinii mamei le-a făcut pe amândouă să râdă. Fetița a început

să se joace cu tot mai multă încredere în sine, curajoasă și îndrăznească, dar deloc necugetată, în timp ce eu continuam să-mi manifest groaza prefăcută. Dacă mă opream un minut, ea spunea: „Hei, Larry, uită-te, o să sar de pe scaunul ăsta pe saltea!” Recepționam sugestia și o imploram să nu sară, în timp ce ea râdea și sărea. Aș fi putut să mă rezum la a-i sugera mamei să se țină mai la o parte, să nu mai stea mereu pe capul fetei, dar acest lucru putea să sporească încordarea amândurora. Nu cred că fetița ar fi putut să se arate la fel de aventuroasă, în condiții la fel de sigure.

Sora mea, Jeanie, mi-a povestit despre o mamă pe care o cunoștea, al cărei băiat suferea de anxietate de separare foarte puternică, la grădiniță. Băiatul, aflat în grupa pregătitoare, plângea toată dimineața, nu doar câteva minute după plecarea mamei. Jeanie le-a recomandat să se joace acasă de-a grădinița. Au construit o clădire din Lego, grădinița, iar mama și băiatul s-au prefăcut că sunt educatoarea și elevul. Jocul acesta era relaxat și plăcut și nu declanșa niciun fel de sentimente, însă băiatul tot plângea când mergea la grădinița reală. Într-o zi, mama s-a gândit să adauge jocului un element crucial: o mașină care-l aducea pe omulețul din Lego la grădiniță. Băiatul își punea personajul să spună: „Nu pleca, mama!”, iar mama punea mama din Lego să-l dezmierde pe băiețelul speriat. După ce au repetat de câteva ori acest joc, situația la grădiniță s-a schimbat spectaculos, iar copilul s-a adaptat bine la acel mediu. Ce se întâmplase? La început, băiatul a evitat orice sentimente dificile în joc, însă mama a fost suficient de receptivă ca să știe ce teme să introducă. Jocul a căpătat o încărcătură afectivă foarte mare, iar mama a avut un comportament liniștitor atât în rolul de mamă, cât și în cel de educatoare. Băiatul a putut ulterior să ia această prezență liniștitoare cu el, la grădinița reală, pentru că el și mama jucaseră această scenă în imaginație, acasă.

Uneori, copilul reia în joc aceeași temă, la nesfârșit. În acest caz încercați să lărgiți tematica. Dacă jocurile lui imaginative sunt întotdeauna despre dinozauri agresivi, adoptați rolul unui dinozaur care se lovește și cereți-i ajutorul dinozaurului interpretat de

copil. Chiar dacă el refuză, măcar ați început un dialog despre sprijin și empatie, nu doar despre agresivitate. Încălcarea regulilor e o temă utilă pentru majoritatea copiilor. Mie îmi place să inventez reguli trăsnite și apoi să mă prefac supărat când copilul le încalcă sau să-i cer să inventeze el reguli pentru mine — cu pedepse corespunzătoare.

O temă extrem de dificilă este cea a respingerii și acceptării. La fel ca adulții, copiii nutresc dorința firească de a fi acceptați de grup, dar sunt dispuși oricând să-i respingă pe alții. Nu merge să le cerem pur și simplu să fie drăguți și apoi să plecăm; trebuie să rămânem lângă ei și să-i ajutăm să înțeleagă mecanismele acceptării și ce să facă atunci când alții îi resping sau când simt ei dorința de a respinge.⁷ Modalitatea mea preferată de a introduce această temă este să pun păpușile sau animalele de pluș ale copilului să interpreteze respingerea și excluderea.

Unele teme sunt la fel de dificile pentru adulți ca pentru copii, așa că introducerea lor în joc ar putea fi o provocare. Unele școli și cartiere sunt segregate în ceea ce privește rasa și clasa socială; altele sunt integrate, iar altele se află undeva la mijloc. Indiferent care ar fi situația copilului vostru, el trăiește cu realitatea acestor asemănări și deosebiri și cu realitatea faptului că rasa și clasa socială au o importanță uriașă în societatea noastră. Și totuși, nu vorbim prea mult despre acest lucru. În general, copiii fie preiau vechile stereotipuri groaznice pe care le văd și le aud în jur, fie se tem să abordeze subiectul. Când nu pot aborda prin joc o temă sau o stare afectivă importantă pentru ei, copiii nu reușesc s-o înțeleagă. Perspectiva multiculturală a făcut progrese impresionante (țineți minte cariocile de culoarea pielii?), însă rasismul rămâne pregnant în societatea noastră și-i afectează pe toți copiii. Am oferit consultanță la o școală unde toate fetele din clasa a doua făceau parte din organizația feminină de cercetași, mai puțin trei fete ale căror familii imigraseră recent din Asia. Numai doi-trei părinți au observat ori și-au bătut capul cu acest lucru. Alte diferențe, cum ar fi dizabilitățile fizice sau psihice, sunt și ele subiecte-tabu. Nu voi

uita niciodată vizita la o grupă pregătitoare de la grădinița la care preda sora mea, Diane, în timpul căreia toți copiii au inclus cu afecțiune în mijlocul lor o fetiță cu paralizie cerebrală. Ca părinți, trebuie să ne învingem propriile temeri, rușini și prejudecăți pentru a ne ajuta copiii să se confrunte cu aceste subiecte.

Recent, un coleg m-a întrebat dacă am vreo sugestie într-o problemă dificilă cu care se confrunta. Fetița lui era înscrisă în grupa pregătitoare la o grădiniță multirasială și părea să se înțeleagă bine cu toți colegii, dar când a sosit momentul să facă invitațiile la petrecerea de ziua ei de naștere, a vrut să-și invite numai prietenii albi. Prima mea sugestie a fost că părinții ar trebui să se ocupe de lista invitaților la ziua de naștere la vârsta aceea (și mai târziu), deoarece mulți copii mici se poartă cu o „cruzime dezinvoltă”, acceptând și respingând oameni în mod public, fără a ține cont de consecințele emoționale și de jigniri. Lista invitaților la ziua de naștere *nu* e un prilej de a întări puterea copiilor, ci un prilej de a-i ghida, mai ales atunci când se pune problema excluderii pe baza rasei sau a clasei sociale, ori a excluderii unui „țap ispășitor” sau „proscris”.

Copiii au nevoie, de asemenea, să fie îndemnați să-și învingă rezistențele față de deosebirile de orice fel. Ideea că, la vârste mici, copiii sunt imuni la culoarea pielii e un neadevăr: sunt la fel de conștienți de rase ca noi, ceilalți. O sugestie și mai importantă pentru părinți poartă denumirea pretențioasă de „socializare transgenerațională”, însemnând pur și simplu că, dacă doresc împrietenirea băiatului sau a fetei lor cu alt copil, părinții ar trebui să invite în vizită întreaga familie a acelui copil. În sfârșit, tehnica parentajului prin joc se aplică tot atât de bine la problemele spinuoase precum rasismul, ca și la incidente cum ar fi necazurile la școală sau injecția la medic. Părintele poate să facă o păpușă să-i spună broscuiului de pluș: „Ești verde! Nu vreau să mă joc cu tine”. Ideea e să stărnim râsul copilului pe seama ideii, în loc să-i ținem o morală slab deghizată. Poate părea ciudat, dar râsetele chiar îl ajută pe copil să se gândească mai bine la subiect.

FACEȚI CA TOTUL SĂ FIE DISTRACTIV

A prelua conducerea în joc presupune totodată atitudinea că orice lucru poate fi amuzant. Treburi gospodărești, treburi în oraș, curățenie, corvezi plictisitoare — acestea de ce n-ar putea fi la fel de amuzante ca joaca? În autobiografia sa, Patch Adams, eroul unui film recent, vorbește despre hotărârea sa de a face ca *totul* să fie amuzant. „Arhiva filialei din Anacostia a Cooperativei Federale de Credit a Marinei poate părea un loc cum nu se poate mai puțin propice binelui omenesc. Cei care lucrau acolo își petreceau jumătate din orele de veghe făcând un lucru pe care-l urau. Gestionarea arhivei era considerată o muncă de-a dreptul oribilă: lipsită de orice bucurie, plictisitoare și monotonă. Am decis să schimb această situație. Colegul meu arhivar era Louis Fulwiler — rămas și azi cel mai vechi prieten al meu [...]. Am decis din prima zi să facem din dosare un «eveniment» — nu uitați, asta se întâmpla la jumătatea anilor 1960 — și ne-am stimulat reciproc [...]. Interacționam cu ceilalți din birou cântând informațiile din dosare [...]. Louis era partenerul meu de distracție; ne dădeam unul altuia curajul de a fi caraghioși în public. După zece sau cincisprezece ani, când ne-am întors acolo într-o vizită, toți își aduceau aminte de noi. Deschiseserăm perspective vaste și complet noi în meseria de arhivar.”⁸

În continuare, Patch Adams mai spune: „Statul la coadă devine o ocazie excelentă de a cunoaște oameni, de a te cufunda în reverii sau de a te juca. Spălatul vaselor — văzut foarte des ca o corvoadă — devine un balet executat în semn de recunoștință față de bucătar”. Prietenul meu, Andy, care făcea parte din același grup al taților ca și mine în vremea când copiii noștri aveau doi, respectiv trei ani, a spus odată: „Înainte, cozile lungi mă enervau, dar acum, Seth și cu mine ne putem distra de minune stând la coadă la supermarket sau făcând orice altceva”. Îmi aduc aminte că pe

vremea când fiică-mea era bebeluș mi-am dat seama cât de categoric împărțeam viața între „datoria schimbării scutecelor” și „timp de joacă”. Doamne ferește să le încurcăm!

Așadar, când merg cu fiică-mea la cumpărături, jucăm uneori un joc în care ea încearcă să strecoare în cărucior produse pe care nu le-aș cumpăra niciodată, iar eu trebuie să le depistez înainte de a ajunge la casă. Uneori ne distrăm mai bine făcând curățenie decât jucându-ne. Cred că părinții recurg deseori la mituire când copiii se răzvrătesc împotriva sarcinilor neplăcute cum ar fi mersul la tuns sau la doctor — legendara linguriță de zahăr care ajută la înghițirea doctoriei — și știu că am făcut-o și eu. Însă mituirea nu e totuna cu a descoperi distracția în aceste lucruri. De fapt, mituirea are în ultimă instanță efect opus celui scontat, reducând și mai mult șansele ca un copil să vrea să facă ceva din proprie inițiativă — să se trezească dimineața, să învețe la școală sau să-și facă partea de treburi gospodărești.⁹ Spre deosebire de mituire, găsirea părții amuzante a oricărui lucru cultivă apropierea, încrederea și cooperarea.

DESCHIDEREA DRUMULUI

La sfârșitul capitolului anterior am vorbit despre un băiat pe nume Robert, pentru a exemplifica ideea de a ne lăsa călăuziți de copil în joc. El oferă totodată un exemplu excelent pentru partea de preluare a conducerii și pentru situațiile intermediare.

Robert e un băiețel de cinci ani, a cărui mamă m-a contactat după ce el a fost trimis acasă de la grădiniță (și, mai târziu, din tabără) în repetate rânduri. Tindea să fie agresiv în situațiile care-l frustrau, iar ceilalți copii începeau să-l respingă ca pe un băiat rău. Robert e un copil incredibil de inteligent, însă lipsit de abilități sociale și greu de potolit. În primele câteva ședințe, am jucat pur

și simplu orice voia el. După ce am stabilit o relație bună, au existat mai multe momente în care am vrut să conduc jocul, ca să-l ajut să depășească anumite dificultăți.

Spre exemplu, am încercat odată tehnica de imobilizare cu brațele, descrisă anterior, pentru că Robert mă lovea neîncetat cu pumnii și cu picioarele, și toate celelalte încercări de a-l face să înceteze dăduseră greș. Când l-am imobilizat, astfel încât să nu mă poată lovi, mi-a strigat că mă urăște. Acest tip de joc (*joc?*) e tocmai genul de situație în care cred că e nevoie de îmbrățișare strânsă și de insistență asupra legăturii. I-am cerut mamei lui să-l țină strâns, în timp ce el se zbătea să scape. Robert a țipat la ea să-i dea drumul, iar la mine, să plec. Mama i-a spus că-i va da drumul când se calmează. I-am sugerat să încerce altă variantă: „Îți dau drumul când restabilim legătura dintre noi, când ne putem să privim în ochi și să ne vedem cu adevărat“. Ea s-a conformat și caracterul strânsorii în brațe s-a schimbat. Robert era mai puțin agitat și mai puțin confuz. Evita în continuare contactul vizual, însă interacțiunea lor nu mai era o luptă pentru putere pe tema potolirii, ci un efort comun de restabilire a conexiunii.

Când Robert s-a mai liniștit puțin, am întrebat-o pe mamă de unde crede că vin toate aceste sentimente. Era clar că în spatele agresivității se afla un băiețel speriat și îndurerat. Unii dintre educatorii lui înțelegeau acest lucru, însă tot nu știau cum să-l împiedice să le facă rău altor copii și să-și agraveze și mai mult situația, în rolul de copil obraznic și tiran. În timp ce îmi povestea despre niște întâmplări înfricoșătoare prin care trecuse Robert când era mai mic, mama a început să plângă; Robert s-a relaxat în brațele ei, privind-o. Ea mi-a spus cât de mult o dor spaimile prin care a trecut copilul la o vârstă foarte fragedă și că a trebuit să fie curajos și puternic. I-am cerut să-i vorbească lui, nu mie, și s-a conformat. Cei doi s-au privit în ochi, fără să se mai lupte, aflați într-o stare de apropiere duioasă.

Ședințele anterioare creaseră o legătură puternică între Robert și mine, însă nu dăduseră cine știe ce rezultate la grădiniță sau în

tabără. Ședința aceasta însă, la care mama l-a ținut în brațe, a adus o schimbare spectaculoasă. În acel weekend, familia a petrecut mult timp discutând despre ce simte Robert când lovește oameni și copilul a recunoscut pentru prima oară că se simte speriat și îngrijorat, în loc să spună doar că acei oameni erau răi cu el sau proști. Mama și tatăl l-au ajutat să se gândească pe cei căi ar putea ajunge să se simtă mai în siguranță. Spre surprinderea lor, copilul a anunțat că e de părere că lovirea altora nu-i aduce, de fapt, un plus de siguranță, pentru că oamenii încetează să-l mai placă. De atunci, experiențele sale în tabără și la grădiniță s-au ameliorat. Cred că schimbarea s-a născut în măsură cel puțin egală din noul nivel de conștientizare al mamei și din „timpul tinerii în brațe” petrecut cu Robert. Însă, dacă ea nu l-ar fi ținut în brațe pe durata plânsului și a țipetelor, probabil că n-ar fi ajuns să se simtă suficient de apropiată de el pentru a aborda problematica mai profundă a fricii și siguranței. El în niciun caz n-ar fi stat locului ca să asculte. De atunci, Robert a mai avut câteva ședințe de imobilizare de acest fel, dar în principal ne jucăm. Ar mai trebui să spun că la capătul fiecărei ședințe de imobilizare cu brațele, Robert s-a arătat foarte dornic să mă întorc și să mă joc cu el săptămâna viitoare, ceea ce mi-a arătat că țipetele vehemente „Să pleci și să nu te mai întorci!” erau doar modul lui de a spune că se confruntă cu niște emoții foarte intense.

Altă dată, Robert era supărat pe mine — am uitat cu ce greșisem. Mi-a închis ușa bucătăriei în nas, spunând:

— O să mănânc floricele și ție nu-ți dau!

Am izbucnit într-un plâns teatral prefăcut:

— Uaaa!

— Bine, îți dau o florică, a spus el.

— O florică! Ura, ce generos ești! Sunt fericit! Ei, stai așa, cu ce aromă e?

— Ă, de unt.

— Atunci e bine așa, pentru că nu-mi plac floricelele cu unt.

— Te-am păcălit, sunt simple!

— Uaaa!

— Mamă, unde-s floricelele?

— Nu știu dacă să-ți dau voie să mănânci floricele, dacă nu le împarți.

I-am spus mamei că e în regulă, face parte din joc, apoi l-am întrebat pe Robert:

— Ai floricele cu aromă de unt de arahide, caramel și sos de soia? Acelea-s preferatele mele!

— Nu!

— Uaaa!

S-a așezat să mănânce floricele și mi-a dat una. L-am întrebat:

— Hei, e cu aromă de unt de arahide, caramel și sos de soia?

— Da.

Am mâncat florica.

— Are aromă de unt, m-ai păcălit!

Robert a râs.

— Poate că pe bucata aceea nu era deloc unt de arahide. Încearc-o pe asta, a propus el.

— Nu știu dacă să am încredere în tine. Ești *sigur* că are aromă de unt de arahide, caramel și sos de soia?

— Sunt sigur. Încearcă!

— Dacă nu e așa, să fac o față supărată?

Voiam să-l ajut să facă față situațiilor în care se supără cineva pe el și m-am gândit că asta ar putea fi o modalitate jucăușă de a introduce ideea, dar am vrut să-l întreb mai întâi, ca să nu-l sperii cu adevărat.

— Nu!

Răspunsul lui a fost foarte apăsător — nu era pregătit să mă arăt supărat pe el.

— Ce să fac dacă, *totuși*, n-o să aibă aromă de unt de arahide, caramel și sos de soia?

— Fă o față tristă.

Am mâncat florica, am făcut o față *foarte* tristă, iar el a râs cu mare poftă. Am repetat jocul de câteva ori. Pe de o parte, mă lăsam

ghidat de el în acest joc cu floricelele, dar pe de altă parte îl conduceam, introducând teme ca dezamăgirea, furia și puterea.

Odată eram cu Robert pe canapea, iar el m-a pocnit peste cap cu o pernă. Am fi putut începe o bătaie cu perne, însă am hotărât să încerc în schimb altceva. I-am spus: „Bună! Bine ai venit la Școala de gestionare a pernelor a doctorului Cohen! Bănuiesc că ești noul nostru elev. Mă bucur foarte mult să te cunosc!” Am dat noroc cu el, ca să avem puțin contact. Reacționând jucăuș la lovitură cu perna, mă lăsam călăuzit de el, dar creând un joc despre școală interveneam ca ghid. Jocul — Școala de gestionare a pernelor a doctorului Cohen — era inventat din mers, nu vreo tehnică terapeutică elegantă. Căutam pur și simplu o cale de a introduce tema școlii, a regulilor și a autocontrolului — teme pe care, de regulă, făcea eforturi să le evite.

Am continuat: „Ai sosit la țanc pentru prima lecție — *fără pocnit peste cap!*” Mă așteptam pe deplin să încalce această regulă. M-am apucat apoi să turui foarte repede: „Acum pui perna asta aici, perna aceea acolo, apoi inversezi cele două perne așa, pe urmă învârti astea două perne și le așezi una peste alta...” Scorneam instrucțiuni foarte greu de urmat, însă amuzante, ca jocul să semene cu școala, dar nu prea mult. Urmăream în principal să-l instig să mă lovească iarăși cu perna, ca să mă pot preface foarte supărat și să-l fugăresc, în timp ce el râde că m-a păcălit.

„A, și nu uita, există o singură regulă: fără pocnit peste cap!” (Scuze că-mi întrerup iarăși firul relatării, dar în cazul unor copii trebuie să șoptiți: „Chiar n-are *nimic* dacă mă lovești, nu mă deranjează. Spun că e o regulă doar pentru joc”. Cu Robert n-aveam deloc problema asta — abia aștepta ocazia de a-mi trage una cu perna.) Robert a luat pernele, s-a apucat să le mute pe canapea și apoi, când nu mă uitam, m-a pocnit peste cap. Am tras un țipăt caraghios, iar el a fugit, spunând: „Acum trebuie să mă fugărești!” Fi-rește că am luat-o la fugă după el. Ori de câte ori e posibil, încerc să mă las iarăși călăuzit de copil după ce lucrurile s-au pus în mișcare. L-am prins și l-am adus pe sus înapoi pe canapea, spunând:

„A fost foarte bine, cu o mică excepție: *fără pocnit peste cap!* Ești gata să mai încerci o dată, fără pocnit? Bine“. Am repetat instrucțiunile și am reluat jocul, de vreo zece sau douăzeci de ori, cu râsete abundente din partea tuturor (inclusiv a mamei lui Robert, care ne privea caraghioslăcurile din bucătărie).

La sfârșit, când aproape se făcuse timpul să plec, Robert a întrebat dacă mai putem juca o dată. Am acceptat, iar el a urmat niște instrucțiuni foarte complicate cu pernele și nu m-a pocnit. Realizarea asta i-a adus un zâmbet uriaș pe față. I-am spus: „A fost extraordinar! Cred că ai dreptul să treci la următorul nivel al gestionării pernelor“. El a zâmbit radios. „Nivelul ăsta se cheamă pocnituri avansate.“ Acum chiar radia. „La nivelul pocniturilor avansate ai voie să mă pocnești peste cap, dar trebuie să stai într-un picior și să cânti.“ Robert s-a conformat și am râs cu toții.

Să explic puțin această ultimă parte a jocului. Cum Robert se descurcase atât de bine cu jocul de-a încălcarea regulilor, m-am gândit să introduc o nouă întorsătură. De astă-dată, am luat acțiunea dorită de el — să mă pocnească peste cap cu perna — și, în loc s-o declar *împotriva* regulilor, am transformat-o în *cerință*. Această mică întorsătură îi ajută pe mulți copii să-și dezvolte deprinderile de cooperare, după cum voi explica mai pe larg în capitolul următor, despre a învăța să iubiți jocurile pe care le detestați.

Parcă vă aud întrebând: „Bine, asta explică invitația de a te pocni, dar ce-i cu cerința de a sta într-un picior și a cânta?“ Această e o încercare de a-l ajuta pe Robert în privința reglării afective. Orice om simte agresivitate, așa cum simțim cu toții multe alte tipuri de impulsuri. Cheia constă în a le regla — a avea un buton de diminuare a intensității, în locul unui simplu comutator. Un lucru pe care-l știam despre Robert și agresivitatea lui era faptul că-i lipsea butonul de diminuare a intensității; dacă aveai noroc, reușeai să-l ajuti să-și alunge furia, dar nu prea se pricepea s-o reducă la niveluri gestionabile. Așadar, am luat acțiunea agresivă — lovirea mea cu perna — și am făcut două lucruri cu ea. În primul rând, l-am invitat să o facă, lucru ce are un impact profund asupra

impulsurilor agresive. Invitația face din lovirea cu perna un act jucăuș, nu ostil. Totodată, invitația face din acțiunea respectivă o interacțiune *între* noi, și nu ceva ce-mi face el mie. În al doilea rând, l-am pus să execute acțiunea stând într-un picior și cântând. Ar fi putut să fie orice altceva — asta mi-a venit mai întâi în minte. Ideea era de a modifica acțiunea într-o oarecare măsură, astfel încât Robert să poată începe s-o controleze. Dacă reușești să stai într-un picior și să cânti când pocnești pe cineva, e posibil să te abții să-l îmbrâncești pe copilul care te calcă pe picior când stați la coadă.

Iată un alt exemplu de transformare a comportamentului, mai întâi prin venirea alături de copil și apoi prin preluarea conducerii. Betty predă un curs de pictură la nouă copii cu vârste între trei și doisprezece ani. Într-o zi, copiii nu reușeau cu niciun chip să se concentreze. Betty i-a dus la cimitirul Mount Auburn, unde spera că se vor potoli, dar n-au făcut-o.

În apropierea turnului, o construcție cu o scară îngustă în spirală, Betty le-a cerut să-și lase jos carnetele de schițe și materialele. Vorbea rar și apăsător, iar copiii se gândeau precis că așteaptă de la ei să se potolească și să se pună pe treabă. Betty însă a țipat dintr-odată: „Ultimul care ajunge în vârful turnului e un ou clocit!” și a luat-o la fugă înaintea lor în sus, pe scară. Când au ajuns în vârf, a anunțat: „Acum trebuie să coborâm!” și a pornit la vale, copiii urmând-o gălăgioși. În timpul coborârii a încetinit treptat ritmul, astfel că la sfârșit au ajuns să coboare *foarte* încet. A început să le spună: „Simțiți cum gravitația vă trage piciorul în jos când pășiți...” Până să ajungă jos, copiii erau calmi, concentrați și gata să deseneze. Venind alături de copii în starea în care se aflau (gălăgioși și dezlănțuiți), Betty a putut apoi să-i ghideze spre o nouă stare (potoliți și echilibrați). Betty a spus că a fost cea mai reușită oră de clasă a ei.

Capitolul 1.1

Învățați să iubiți jocurile pe care le detestați

„Când te joci cu o pisică, așteaptă-te să fii zgâriat.”

MIGUEL DE CERVANTES

Până aici am presupus că adulții vor să pătrundă în lumea în care trăiesc copiii, cel puțin în vizită. Dar ce se întâmplă atunci când nu vrem? Ce se întâmplă atunci când lumea lor ne tulbură, ne irită sau ne sperie? Ce se întâmplă atunci când vrem doar să-i facem să înceteze o acțiune și să n-o mai repete niciodată, când nu vrem să adoptăm o atitudine jucăușă sau senină în privința ei?

În capitolul despre conexiune (capitolul 3) am vorbit despre Max, eroul cărții lui Maurice Sendak, *Where the Wild Things Are*, care se întoarce din lumea lui imaginară în cea reală pentru că vrea să fie acolo unde cineva îl iubește mai mult decât orice pe lume. Dar înainte de asta, el dă frâu liber energiei dezlănțuite, care le pare atât de distructivă și de tulburătoare părinților săi. Își imaginează că îmblânzește mai multe vietăți sălbatice, care îl aleg regele tuturor fapturilor sălbatice. „Și acum, să începă tăraboii!

dezlănțuit!» a strigat Max. „Tărăboiul dezlănțuit“ e expresia condensată aleasă de Sendak pentru a denumi toate acțiunile copiilor care-i stingheresc, îi îngrozesc sau îi înfurie pe părinți. Din perspectivă psihologică, în spatele oricăruiărăboi dezlănțuit pândesc trei teme-cheie: *dependență-independență, agresivitate și sex.*

DEPENDENȚA („NU POT!“) ȘI INDEPENDENȚA („PREFER SĂ MĂ DESCURC SINGUR!“)

Bebelușii se nasc într-un totu dependent de noi, și totuși sunt deja ființe distincte, cu propriile nevoi, dorințe și preferințe. Ei au simultan, două instincte puternice: de a fi dependenți și de a fi independenți. Ambele instincte le pot crea confuzie adulților. Gândiți-vă la copiii care se agață de părinți sau de educatoare, cărorora le e foarte greu să încerce lucruri noi sau care par să regreseze la o vârstă mai mică ori de câte ori sunt stresați. Mottoul lor este „Nu pot“.

Pe de altă parte, copiii au darul de a ne exaspera, dând fuga în stradă, încălcând regulile, insultându-ne și impunându-ne distanță, intrând în belele, ignorându-ne înțelepciunea superioară și sfaturile. De astă-dată, mottoul e „Prefer să mă descurc singur“. Unii copii par să penduleze între dependență și independență, iar noi pur și simplu nu putem ține pasul. Acum vor să meargă la magazin singuri, iar peste un minut vor să fie plimbați în căruciorul bebelușului.

Am descris pierderea conexiunii și neputința ca pe niște turnuri cu lacăt. Copiii pot să se încuie la propriu în camera lor, să se ascundă în spatele căștilor audio sau să impună o distanță afectivă care nu îngăduie nimănui să se apropie. Când se trânteste ușa turnului, zidul ce ne desparte e aproape perceptibil. Alteori, copiii

ne nedumeresc părănd *prea ataşați*. Se agață, plâng dacă-i ia altcineva de la grădiniță, se țin de fusta mamei, sună acasă zilnic de la facultate, nu se mută niciodată prea departe de casă. Dar chiar e vorba aici despre legătură excesivă? De fapt, problema e o altă formă a lipsei conexiunii: acești copii nu reușesc să stabilească o legătură cu nimeni în afară de mama sau cu nicio persoană nouă sau cu cei de-o seamă.

Brațele educatoarei, fusta mamei, orele nesfârșite petrecute la calculator — acestea devin fortărețele izolării. Chiar și atunci când are în preajmă alți oameni, copilul excesiv de dependent nu stabilește legături cu ei. Copilul care se cațără în poala mamei nu privește fericit lumea, așteptând doar momentul potrivit pentru a se lansa în ea, ci stă cu fața la pieptul mamei. Ca părinți, intimitatea acestei lipiri ar putea să ne placă ori să ne irite, dându-ne senzația sufocării: „De ce trebuie să vii cu mine peste tot?” „Ești cumva atașat fizic de mine?” „Du-te și te joacă în camera ta!”

O tehnică a parentajului prin joc în cazul agățării constă în a-l împinge pe copil la câțiva centimetri de voi. Nu-l trimiteți cu totul de lângă voi, ci doar instituiți o mică distanță. Încercați să faceți contact vizual și vedeți ce se întâmplă. Rezultatul e adesea un popot de lacrimi sau o criză de furie, copilul încercând să se întoarcă în locul său sigur, în care se îngroapă. Totuși, trebuie să-l convingem să iasă de acolo, ca să vadă că și lumea largă oferă siguranță sau, cel puțin, că pericolele ei merită riscul. Când e îngropat la pieptul vostru în felul acesta, copilul nu stabilește o legătură cu voi, ci se ascunde. Îndemnați-l să iasă de acolo și să vină lângă voi, apoi ajutați-l să observe lumea largă. Această strategie poate să nu semene cu jocul, însă e o cale de a transpune în plan fizic sentimentele amestecate ale copilului, față de dependență și independență.

Prietena mea, Carla, m-a sunat să-mi ceară ajutorul în privința fetei ei, Isadora, care, la unsprezece luni, suferea de o anxietate de separare extremă. Tipa chiar și la gândul de a fi lăsată cu altcineva în afară de mamă, inclusiv cu tatăl sau cu bunica ei, pe care

îi iubea. Plângea tot timpul cât lipsea mama, nu doar câteva minute. I-am spus Carlei că voi merge să le dau o mână de ajutor. Ea rugase pe cineva să se ocupe o vreme de băiatul ei mai mare; la început am discutat câteva minute, în timp ce Isadora ședea pe poalea și-mi arunca priviri precaute.

I-am vorbit Carlei despre lucrurile pe care le-am prezentat până aici în acest capitol și am sugerat să vedem ce se întâmplă dacă încerc s-o iau în brațe pe Isadora. Ca și cum m-ar fi înțeles, fetița a început să se foiască și să se ceară în brațele mamei. I-am făcut semn Carlei s-o ia în brațe, iar Isadora s-a agățat strâns de ea, aruncându-mi o privire mâniașă foc. Am întins mâna și am atins foarte ușor, abia perceptibil, bluza Isadorei. Fetița a început să plângă; a plâns tare, vreme de o jumătate de oră sau mai mult, cu capul îngropat la pieptul Carlei. Din când în când ridica privirea, mă vedea că-i ating în continuare bluza și-și relua plânsul. Părea să-și împingă mama cu o mână și să se agațe de ea cu cealaltă — un tipar foarte des întâlnit.

I-am sugerat Carlei să încerce în continuare să facă contact vizual cu Isadora și să-i vorbească pe un ton blând. Carla a spus că fetița nu plânge niciodată în felul acesta cu ea și că probabil asta se întâmplă în lipsa ei. I-am spus: „Nu chiar. De data asta are posibilitatea să te aibă și să nu te aibă în același timp, ceea ce se deosebește foarte tare de a fi cu tine sau a fi părăsită de tine“. Vedeți, în cea mai mare parte a timpului, Isadora fie era cu mama și totul era bine, fie fără mama și totul era groaznic. Nu putea să observe alți oameni, nici măcar pe cei de care era apropiată, dacă mama nu era în preajmă. Nu putea să vadă decât că *nu e mama*. Cu nimeni altcineva nu se cuibărea în brațe ca să plângă, descărcându-și sentimentele de durere, ci se împotrivea la orice alinare și țipa. Când eu am tras-o foarte blând de bluză, îndepărtând-o puțin de mamă, Isadora putea s-o aibă pe mama în continuare și, totodată, să-și descarce frica despărțirii de ea.

Spre sfârșitul reprizei de plâns am întrebat-o pe Carla care crede că e motivul lacrimilor. Mi-a povestit cum, la scurt timp după

naștere, la spital, Isadora a fost luată de lângă ea pentru o procedură medicală. Povestind, Carla a început să plângă, iar Isadora s-a oprit din plâns ca să privească lacrimile mamei — alt tipar des întâlnit. Ținând-o strâns în brațe, Carla i-a spus cât de mult o iubeste, cât de frică i-a fost la spital și cât de greu îi vine s-o dea altcuiva în brațe. După ce s-au oprit amândouă din plâns, au rămas într-o îmbrățișare foarte relaxată, privindu-se adânc în ochi. Isadora chiar s-a uitat la mine cu afecțiune, deși încă nu voia să vină la mine. Când i-am atins iarăși bluza, s-a mulțumit să lase capul pe umărul mamei și să mă privească visătoare. În vizitele ulterioare însă și de atunci încolo, s-a purtat foarte afectuos cu mine, lăsându-se dezmiardată. Anxietatea de separare i s-a redus de atunci semnificativ și Isadora n-a mai urlat când era lăsată cu tatăl sau cu bunica.

Această oră de plâns n-a fost în niciun caz joc, în sensul distracției — și totuși, într-un fel, a fost joc. M-am jucat că o desprind de mamă, în loc s-o iau de lângă ea *cu adevărat*. Poate că un exemplu cu adulți va clarifica mai bine ideea. Aveam în terapie un bărbat care nu suporta încheierea orei și găsea o sumedenie de strategeme pentru a-mi solicita atenția în continuare, în loc să plece. Nu-i păsa că așteaptă alți clienți. Nu recepționa aluziile și nici măcar afirmația directă că trebuie să plece. Am încercat câteva tehnici terapeutice tipice pentru a modifica acest comportament, însă fără succes. Clientul refuza să creadă că are vreun motiv psihologic profund de a-și dori să rămână. De fiecare dată insista că vrea doar să-mi vorbească „despre încă un lucru”.

Într-o zi, am hotărât să transform situația în joc. I-am spus: „Pe la jumătatea ședinței te voi anunța că timpul a expirat. Poți să mă contrazici, să protestezi, să implori, să pledezi, orice vrei, cât timp vrei, până când chiar se împlinește ora, și atunci chiar va fi timpul să pleci”. A replicat: „E o prostie! N-o să țină. O să știu că nu e cu adevărat timpul să plec și n-o să mă deranjeze”. În cele din urmă, l-am convins să încerce, și tactica a funcționat perfect. L-am anunțat: „Ne-a expirat timpul”. El: „Cum adică? Abia am sosit! Am

nevoie de ajutorul tău! Nu-mi pasă câți oameni așteaptă...“ În loc să fiu iritat și nerăbdător să-l văd plecat — cum eram de obicei când făcea isprava asta la sfârșitul ședințelor —, am continuat doar să spun „Îmi pare rău, dar ne-a expirat timpul“. În loc de a se preface că vrea doar să-mi vorbească despre încă un lucru, clientul a putut recunoaște, în sfârșit, că e dependent și are nevoie de atenție. La sfârșitul real al orei am spus: „Ei, acum chiar ne-a expirat timpul“. El a dat să protesteze, apoi a zâmbit larg, a spus „Ne vedem săptămâna viitoare“ — și a plecat. Asta a fost tot: nu s-a mai agățat niciodată de mine, la sfârșitul ședințelor, precum omul gata să se înece. Totodată, ședințele de terapie propriu-zise au devenit mai productive, fiindcă nici el, nici eu nu mai pierdeam timp anticipând cu groază sfârșitul orei.

O tehnică foarte diferită a parentajului prin joc, pentru abordarea dependenței excesive, este inversarea rolurilor: îi înșfăcați voi pe copii și vă agățați de ei precum înecatul. Copiii care se agăță sunt obișnuiți să fie trimiși de lângă părinte și le e groază de acest lucru. Poate că la început ne place să se agațe, dar în cele din urmă ne săturăm, de obicei înainte ca nevoia lor de a face acest lucru să dispară. Ca urmare, de fiecare dată când se apropie, copiii sunt deja încordați la gândul separării iminente. Urăsc separarea atât de mult, încât uită să se bucure de momentele în care sunt împreună cu părintele. Când noi suntem cei care se agăță, iar ei, cei care se zbat în cele din urmă să scape de noi, copiii au posibilitatea să remarce legătura, în loc de a se concentra asupra separării. Acest lucru nu durează pe cât de mult ați putea crede, mai ales dacă le declarăm într-o manieră foarte caraghioasă cât de mult îi iubim și că nu ne vom dezlipi de ei niciodată. Odată rolurile inversate, copilul n-are nevoie să se agațe, așa că se desprinde destul de repede.

Am descoperit acest lucru accidental, întâmpinând dificultăți în a-mi culca fetița, când era mică. Îmi cerea să stau întins lângă ea până adoarme, dar imediat ce mă ridicam, se trezea și voia să rămân. Situația era supărătoare. În cele din urmă, am înțeles că Emma nu reușește să se relaxeze fiindcă știe că voi pleca imediat

ce adoarme. Oricât de mult așteptam după ce adormea, ea tot se trezea și mă surprindea plecând. Ca urmare, am început să mă ridic *mai devreme*, înainte să adoarmă complet, spunând că merg să mă îmbrac în pijama și apoi mă întorc să văd ce face. Îi spuneam că, dacă e tot trează când mă întorc, mă voi întinde la loc lângă ea, iar dacă nu, o voi săruta de noapte bună și o voi înveli. Aproape de fiecare dată adormea până să apuc să ies din cameră. În rarele ocazii în care o găseam trează când mă întorceam să văd ce face, era suficient să-i dau un pupic, iar ea se întorcea pe partea cealaltă și adormea imediat — putea să se relaxeze, pentru că *mă întorsesem*. În loc de a se pregăti pentru momentul separării, acum știa că următorul lucru care se va întâmpla va fi întoarcerea mea, astfel că putea să se relaxeze și să se lase cuprinsă de somn. Gândindu-mă la această soluție la problema somnului, mi-am dat seama că acei copii care se agață așteaptă cu anxietate temuta separare. Însă dacă ne agățăm noi, pot decide *ei* când să se separe.

Numeroase conflicte în familie apar atunci când copiii refuză să facă în mod independent lucruri de care noi îi considerăm capabili (cum ar fi să se îmbrace singuri, să-și îndeplinească sarcinile gospodărești fără a fi cicăliți, să-și termine temele). Pentru că le *pot* face singuri, considerăm că *ar trebui* să le facă singuri. Dar în aceste momente, când au făcut un pas în direcția independenței, copiii ar putea avea nevoie de *mai mult* contact cu noi, nu de mai puțin. Au nevoie să-și echilibreze noile realizări printr-un plus de apropiere. Astfel, rezerva lor de încredere în sine se reînnoiește, iar ei pot trece la pasul următor. Ca urmare, orice creștere a așteptărilor sau a responsabilităților ar trebui să fie însoțită de o creștere a timpului de joacă împreună.

Deseori, când copiii regresează — comportându-se ca și cum ar fi mai mici și mai puțin maturi decât sunt de fapt —, acest lucru îi enervează foarte tare pe părinți. Regresia se produce de cele mai multe ori când apare un frate mai mic sau când copiii sunt streșați. Desigur, astfel de momente sunt deja dificile pentru părinți; totuși, regresia nu poate fi înlăturată prin pedepse ori dezaprobare,

fiindcă ea reprezintă nevoia profundă a copilului de a reveni pentru o vreme la o stare de oarecare dependență. Apoi poate să se regrupeze și să se orienteze iarăși spre independență. Dacă o combateți, copilul va vrea s-o prelungească la nesfârșit, dar dacă o savurați și o transformați într-un joc, o va depăși rapid. Când copilul vostru de patru ani se urcă în căruciorul celui de doi ani, în locul acestuia, exclamați pe un ton încântat: „Ce minune de bebeluș uriaș! N-am mai văzut așa ceva! Gu-gu-gu!“ Când copilul vorbește, exprimați-vă marea uimire că un bebeluș poate să vorbească. În scurt timp, se va da jos din cărucior ca să arate că poate să fugă, să sară etc. Scurta incursiune pe teritoriul sugarilor îi umple paharul. Un frate mai mare are impresia că bebelușul nu trebuie decât să stea la locul lui ca să fie iubit și apreciat de adulți. După reumplerea paharului, copilul poate s-o șteargă la joacă, în-suflețit de un nou val de entuziasm față de vârsta de patru ani. Alte jocuri ale regresiei sunt mai calme: de pildă, lăsați copiii mai mari să vi se cuibărească în brațe la mult timp după ce au renunțat la acest lucru, fără să-i tachinați pentru asta.

La cealaltă extremă, copiii îi exasperează pe adulți prin prea multă independență. Vor să se afle departe de supravegherea și de regulile adulților. E un lucru dificil. Trebuie să-i protejăm, dar trebuie și să-i lăsăm să-și întindă puțin aripile. Uneori e suficient să ne relaxăm și să nu ne ținem permanent de capul lor, având încredere că nu li se poate întâmpla mare lucru, chiar dacă nu putem garanta siguranța absolută. Alteori trebuie doar să găsim modalități sigure de a-i lăsa să-și exerseze independența. Putem să le ținem mâinile într-ale noastre când exersează folosirea unui cuțit ascuțit, putem să-i urmărim la distanță când se duc „singuri“ la magazin, putem merge într-un parc în care nu există nimic care poate fi distrus și ei se pot dezlănțui.

De asemenea, ne putem relaxa puțin în privința lucrurilor precum dezordinea, zgomotul și umorul „de toaletă“, dacă aceste lucruri ne deranjează. Luptele pentru putere dispar dacă nu ne mai certăm pentru ele. Și îi putem lăsa pe copii să ia mai multe decizii

singuri. Pe la doi sau trei ani, fiică-mea a vrut să se joace cu plasturi. De fapt, voia să se acopere cu plasturi din cap până-n picioare. M-am trezit spunându-i cu severitate „Nu, plasturii se folosesc când te tai“, de parcă „joc“ și „prim ajutor“ ar fi lumi care n-au voie să se intersecteze. Am făcut același lucru cu banda adezivă: „Nu-i jucărie!“ Dar, firește, banda adezivă și bandajele *sunt* jucării (și accesorii la modă). Copiii nu fac aceste distincții. S-a dovedit că „nevoia“ mea de a ține plasturii puși bine pentru urgențe medicale era o regulă tâmpită.

Copiii sunt pasionați de reguli — elaborarea lor, discutarea lor, încălcarea lor, negocierea lor, discuțiile contradictorii despre ele, impunerea lor, găsirea porțișelor de scăpare, pârârea altor copii. Majoritatea copiilor iubesc jocurile care le permit să nascocescă și să încalce reguli caraghioase. Așadar, inventați o regulă — cum ar fi „fără râsete“ sau „fără clipit“ — și apoi faceți mare tam-tam prefăcut când copilul încalcă regula. Asta îi dă ocazia să râdă de un sector foarte dificil al vieții sale. Uneori, copiii vor vrea să-și folosească timpul de joacă spre a avea control deplin asupra regulilor. Vă pot cere să urmați regulile cu strictețe ori să le încălcați și să fiți pedepsiți. Implicarea adulților este esențială în această privință, fiindcă alți copii nu vor îngădui niciodată copilului vostru să aibă atâta putere. De regulă, când copiii încearcă să controleze regulile între ei, nu iese prea bine. Nici părinților nu le prea place să fie conduși astfel, dar am observat că parentajul merge mult mai lin dacă ne supunem voioși poruncilor în timpul de joacă: acest lucru îi ajută pe copii să ne respecte voioși regulile în alte ocazii. Bine, poate nu voioși; v-ați mulțumi cu „cooperanți“?

Fiică-mea a inventat un joc pe care-l numește „Monopoly cu regulile Emmei“. Jucaserăm Monopoly de câteva ori și jocul începea să devină cam plictisitor, așa că ea m-a întrebat odată dacă poate inventa niște reguli. Am acceptat bucuros, gândindu-mă că va face jocul mai interesant. În loc de asta, l-a făcut ridicol de dezechilibrat — în favoarea ei. Se alegea cu teancuri groase de bani indiferent cine pe ce căsuță nimerea; eu cumpăram un obiect, iar ea mi-l

lua, și așa mai departe. Râdeam amândoi să ne prăpădim pe tot parcursul jocului, eu prefăcându-mă surprins că fiecare regulă nouă o face pe ea mai bogată. Nu mai jucam Monopoly, ci un joc nou — i-am putea spune „Viața e nedreaptă“.

Unii părinți se tem că dacă-și lasă copiii să se joace astfel, aceștia vor fi nepregătiți pentru lumea rece și haină a celor de-o seamă. În definitiv, alți copii nu le-ar înghiți în ruptul capului atâta egoism. Dimpotrivă: deținerea puterii asupra jocului și a regulilor umple paharul copilului, iar umplerea îl face mai capabil să se joace bucuros pe un teren de joacă egalitar, cu cei de-o seamă. Totodată, îl ajută să-și descarce tensiunile și supărările legate de lumea derutantă a jocurilor, regulilor și concurenței. Putem stimula acest proces exagerând (într-o manieră amuzantă) încântarea victoriei și durerea înfrângerii.

Pentru ca lucrurile să fie și mai încurcate, uneori paharul copilului se umple când *nu* i se acordă tratament special. Uneori vrea să fie tratat ca un copil mare sau un adult și să fie nevoit să-și dea toată silința ca să țină pasul. Prietena mea, Susan, mi-a povestit despre Mark, băiatul ei de nouă ani. Acasă, Mark insistă să câștige la orice joc, așa că ea a fost foarte surprinsă într-o zi, când l-a găsit în sala de sport, jucând baschet cu niște adolescenți. Aceștia nu-i acordau niciun fel de tratament special, iar Mark juca din răsuputeri, însă chiar și așa, era cel mai slab jucător de pe teren. Și-i plăcea grozav! Jocul de genul „eu sunt șeful“ și „lasă-mă să câștig“ le dă copiilor rădăcini; jocul cu toate resursele, fără avantaje speciale, le permite să-și încerce aripile.

AGRESIVITATEA

Pe mulți adulți îi tulbură jocul agresiv: tachinările, bătăile în joacă, jocul de-a supereroii, cu pistoale închipuite sau de jucărie,

hârjoneala dură și luptele pentru dominație și putere pe terenul de joacă. La fel ca în cazul dependenței și independenței, dacă reușim să înțelegem de unde vine jocul agresiv și la ce servește, poate că vom reuși să-l urâm mai puțin și să intrăm în el mai des.

Am văzut cu toții imagini cu pui de urs sau de leu luptându-se în joacă. Și animalele se tachinează. Primatologul Frans de Waal a descris un experiment asupra cimpanzeilor bonobo de la grădina zoologică din San Diego.¹ Cimpanzeii sunt extrem de jucăuși și de activi, iar unul dintre jocurile lor preferate presupune coborârea pe un lanț, în șanțul fără apă ce încercuiește habitatul lor. Masculul pe nume Kalind ridică deseori lanțul după coborârea altui cimpanzeu. Îi plăcea în mod deosebit să-i facă asta masculului dominant, Vernon. „Kalind se uita la Vernon cu o mină jucăușă și plesnea peretele șanțului cu lanțul. De câteva ori, Loretta [femela dominantă] a venit în fugă să-și «salveze» partenerul, coborând lanțul la loc.”

Bătaia în joacă și cea reală pot fi greu de diferențiat. Iată câteva indicii pe care le folosesc eu: Există contact vizual? Participanții se uită unul la altul, ca să-și vadă reacțiile sau sunt orbiți de furie? Se râde? Se accidentează cineva? Anthony Pellegrini², un psiholog care scrie despre luptele în joacă, descrie agresivitatea jucăușă drept alergare, fugărire și lupte, însoțite de zâmbete și râsete. Când bătaia în joacă se încheie, copiii continuă să se joace împreună fericiți. Cei mai puternici își înfrânează forța și n-o folosesc la maximum, pentru ca situația să rămână relativ echilibrată (ca babuinul Paul din capitolul 6).

Prin contrast, bătaia reală presupune lovituri cu pumnii și picioarele și îmbrânceli. De regulă, cel puțin un copil e încruntat, iar altul poate să plângă. La finalul bătailor reale, în general, copiii se despart nefericiți. Copilul mai puternic nu-și înfrânează forța, iar accidentările sunt mult mai frecvente. Tiranii combină deseori hârjoneala cu agresivitatea reală — adică intensifică bătaia în joacă până la agresivitate reală sau își maschează violența prin hârjoneală.

Când vedem jocuri agresive, trebuie să rămânem calmi și relațiați și, eventual, să intervenim cu o conexiune (ca în cazul pistoliului cu dragoste) sau să-i ajutăm pe copii să-și întărească încrederea în sine (ca în cazul camerei cu putere). Când vedem agresivitate reală, trebuie să-i ajutăm pe copii să se potolească. Asta înseamnă fie să-i imobilizăm, fie să le lăsăm loc să respire. Jocul agresiv bun îi ajută pe copii să-și controleze impulsurile agresive și să se confrunte cu violența pe care o văd în jur, la televizor sau în realitate. Jocul agresiv distructiv e pur și simplu violență și, dacă nu i se pune capăt, nu face decât să aducă mai multă violență.

M-am jucat odată cu o fetiță pe nume Ellen, care se făcea că mă lovește, iar eu săream să nu mă nimerească. Ea oscila între atitudinea jucăușă și cea furioasă. Odată, când m-a ratat la mustață, s-a lovit cu mâna de muchia mesei. Când m-am dus la ea să mă asigur că n-a pățit nimic, m-a împins și a spus că e vina mea. Am replicat că e o situație de genul „cine sapă groapa altuia”. Expresia i s-a părut amuzantă, dar nu știa proverbul. I-am explicat că ea e cea care se poartă agresiv și tot ea a ajuns să se lovească. Ceva mai târziu, m-am lăsat să cad teatral chiar înainte de a o prinde și am jucat o scenă tragică exagerată pe podea. Ellen a râs: „Cineva a săpat groapa altcuiva!”

Un alt tip de joc nu presupune agresivitate reală, ci agresivitate simbolică — supereroi, Power Rangers, soldați de jucărie, pistoale de jucărie și așa mai departe. Unii părinți interzic acest tip de joc pentru că-i tulbură sau din cauza temerii că-i va imuniza pe copii față de efectele violenței reale. Interzicerea acestui tip de joacă nu dă rezultate. Aproape întotdeauna e mai bine să intrați în joc și să-l transformați, decât să-l interziceți. Când copiii au dorința de a juca aceste jocuri, asta înseamnă că impulsurile agresive și scenariile de distrugere violentă se află deja în mintea lor. Nu li le puteți scoate cu forța, interzicându-le jocul. O puteți face doar jucându-l împreună cu ei. Știu că unor părinți le va fi foarte greu, dar încercați și vedeți cum merge!

Unii oameni spun că jocul imaginativ cu pistoale promovează violența reală; alții spun că reduce agresivitatea copiilor, permițându-le să și-o descarce. De fapt, lucrurile pot evolua în ambele direcții. Copilul se lasă absorbit de violență sau se distrează? Interpretează scenarii de agresivitate ca să-și stăpânească impulsurile agresive sau simte o plăcere sadică imaginându-și că le face rău altor oameni? Mulți părinți uită să facă o distincție importantă între pistoalele de jucărie și cele închipuite. Pistoalele de jucărie, și mai ales cele realiste, au o probabilitate mai mare de a promova jocuri distructive, pentru că limitează creativitatea. Ce mai poți face cu un pistol, pe lângă a împușca oameni? Armele închipuite, pe de altă parte, se nasc din tematica, nevoile și preocupările copilului și pot fi infinit de creative.

Părerile psihologilor de copii sunt împărțite și în privința altei chestiuni: dacă pentru copiii agresivi e util să lovească perne, pietre sau copaci. Unii argumentează că aceasta e o descărcare sănătoasă a agresivității; alții spun că nu face decât să întărească agresivitatea și să-l învețe pe copil violența. Eu cred că ambele variante pot fi adevărate; depinde de prezența sau absența unei legături interumane. Un profesor de la un program de după școală mi-a povestit despre o intervenție foarte reușită pe care a avut-o cu un băiat de unsprezece ani gata să explodeze de furie. Profesorul i-a pus băiatului mâna pe braț și l-a condus afară, spunându-i: „Hai să mergem să batem niște copaci“. Au găsit niște bețe și s-au descărcat împreună, lovind trunchiuri de copaci și scoțând sunete puternice. Demersul a avut un efect calmant profund pentru copil, fiindcă în centrul lui s-a aflat o legătură strânsă cu profesorul. Un exemplu de la celălalt capăt al spectrului este un client de-al meu care a petrecut odată o oră distrugând tot ce exista în garajul părinților săi. Nu se afla în preajmă niciun adult, ci doar un alt băiat care oscila între ațâțare și încercarea de a-l face să înceteze. Această distructivitate n-a fost terapeutică și, în urma ei, băiatul a rămas doar cu un apetit mai mare pentru violență, fiindcă era blocat într-un turn încuiat al izolării.

În luptele în joacă bune, copiii pot face experimente cu propria forță fizică. Cu ajutorul soldaților de jucărie fac experimente cu ideea puterii, imaginându-și lupte, arme și superputeri. Iarăși, încercați să-i ajutați să mențină jocul pe un teren creativ și senin, nu pe unul pur distructiv. Mie îmi place să interpretez răufăcători sau monștri care sunt un pic înfricoșători, dar și caraghioși, stângaci și incompetenți, astfel încât copiii să poată folosi jocul pentru a-și învinge temerile. Dacă răufăcătorii sau monștrii sunt prea înfricoșători, jocul nu face decât să sporească teama copiilor.

Într-un alt sector al agresivității — răutatea copiilor unii față de alții și lupta pentru dominație —, părinții se simt adesea foarte încurcați. Majoritatea copiilor pot arăta uneori cruzime sau răutate.³ Pe acest teren, ei fac experimente cu un lucru foarte complex; așadar, nu-i de mirare că se produc uneori jigniri sau accidente. Copiii au nevoie să experimenteze puterea socială fără prea mult amestec din partea adulților, dar totodată trebuie să fim prezenți ca să-i apărăm pe copiii cei mai vulnerabili.

Două mame de la un curs de parentaj mi-au împărtășit următoarea poveste: băieții lor, de șapte și respectiv opt ani, se aflau pe terenul de joacă, într-un grup de copii cu diferite vârste, care se joacă deseori împreună. De la jocul obișnuit de-a leapșa au ajuns la porecle și aruncat cu rumeguș. Unul dintre băieții lor a lovit o fată peste gât cu o curea, lăsându-i o dungă roșie urâtă. Băiatul respectiv e foarte activ și energic și întru câtva impulsiv, însă acest comportament era atipic de violent. Cureaua îi aparținea celui alt băiat, a cărui mamă urma cursul meu. Ambele mame au fost îngrozite de fapta pe care o comiseseră sau la care fuseseră părtași băieții. A reieșit ulterior că alt băiat, nou în grup, le spusese s-o facă. Pe părinți i-a tulburat și mai tare această explicație — că băieții lor ascultasera de un tiran. Mamele nu înțelegeau cum a fost posibil așa ceva.

Păreau să considere comportamentul băieților monstruos, un semn de ruptură gravă de comunitatea umană. Am acceptat că a fost un lucru groaznic, atât pentru băieți, cât și pentru fată, dar

am considerat totodată că incidentul ascunde mai multe decât o purtare dezlănțuită, nesăbuită și violentă din partea băieților. De fapt, cred că făceau experimente sociale: *Ce se întâmplă dacă mă aliez cu un copil mai puternic? Voi fi mai puternic în grup? Voi scăpa nepedepsit dacă-i spun mamei că a fost ideea altcuiva?* Instigatorul — băiatul cel nou care le-a dat celor doi mai mici ideea — făcea și el experimente: *Pot determina pe altcineva să-mi pună în aplicare impulsurile agresive? Cine va avea necazuri dacă îi conving, ei sau eu? Sunt nou în grup; câtă putere am pentru că sunt voinic? Îmi pot crea un loc în acest grup fiindcă sunt cel mai mare și mai tare?*

Aș descrie ambele comportamente — al băiatului care încearcă să-i transfere unui copil mai mic propria agresivitate și al băieților care încearcă bucuria alianței cu un copil mai puternic — drept încercări greșit direcționate de a rezolva o problemă dificilă. Desigur, există pericole, dincolo de rănirea fetei care a fost lovită cu cureaua. Băiatul mai mare ar putea ajunge să savureze cruzimea și să devină sadic; cei mai mici ar putea să fie vrăjiți de puterea alianței și să devină executanții lui. În același timp, trebuie să înțelegem că băieții încercau să afle ce să facă cu impulsurile lor agresive. Făceau experimente cu aspectele complexe ale interacțiunii sociale — stabilirea de alianțe, trădarea unor prieteni, darea ordinelor, executarea ordinelor, coalizarea etc. Încercările lor au ieșit prost, însă asta nu-i face monștri. Așa cum copilul de doi-trei ani trage pisica de coadă ca să vadă ce se întâmplă, băieții de vârstă școlii țipă „Săriți toți pe Mickey!” doar ca să vadă ce se întâmplă. Fetele e mai probabil să spună în șoaptă un astfel de lucru. („Toată lumea se îmbracă mâine în rochie, dar nu-i spuneți lui Susie!”)

Ca să împiedicăm aceste experimente să ajungă prea departe, e nevoie să petrecem mai mult timp jucându-ne cu copiii, ca să-i putem apăra și, totodată, ca să le demonstrăm cum să-și exprime impulsurile agresive într-o manieră lipsită de pericole. Poate că putem depista problemele în stadiul incipient, în loc să așteptăm până se întâmplă un lucru rău și apoi să țipăm. Îi puteți lăsa pe

copii să se coalizeze împotriva voastră și nu împotriva unui copil mai mic. Impuneți pauze dese, ca lucrurile să nu scape de sub control. Cădeți teatral și stârniți râsul tuturor.

SENTIMENTELE SEXUALE ȘI EXPRIMAREA LOR

Acest capitol e un loc la fel de bun ca oricare altul pentru a aborda chestiunea dificilă a sexualității în copilărie. Știu că acest subiect îi stingherește pe mulți părinți, chiar și la o sută de ani după ce Freud a șocat lumea cu vestea existenței sentimentelor sexuale la copii. Nu știm prea multe despre dezvoltarea sexuală sănătoasă sau normală la copii, pentru că băieții și fetele sunt expuși la prea multe informații eronate și la prea multe materiale cu conținut sexual explicit sau sugerat, înainte de a fi pregătiți să se confrunte cu ele. Le preiau de la cei de-o seamă și mai ales din cultura populară. Luați o reclamă la întâmplare și uitați-vă ce mesaj le transmite băieților: „Dacă bei o anumită marcă de bere, vei fi înconjurat de puicuțe superbe. Țasta-i genul de fată care ar trebui să-ți pară cel mai atrăgător“. Mesajul adresat fetelor e și mai rău: „Așa ar trebui să arăți și asta e aspirația cea mai mare pe care o poți nutri: să fii premiul unui tip care a cumpărat marca potrivită de bere“.

Părinților le trezește foarte multă confuzie descoperirea de către copii a jocului sexual și a masturbării. În general, jocul sexual între cei de-o seamă nu constituie un motiv de îngrijorare dacă e ocazional, în joacă și cu caracter explorator. Luați în calcul cererea părerii unui specialist dacă e coercitiv, devine un obicei sau merge prea departe. Asigurați-vă că toți copiii au acces la informații corecte, la nivelul potrivit vârstei lor. Mai presus de toate, evitați să pedepsiți copilul sau să-l umiliți. Încă de la începuturile psihoterapiei, terapeuții încearcă să-și ajute pacienții să depășească

problemele cauzate de pedepsele sau umilințele îndurate în copilărie pentru masturbare ori pentru joaca de-a doctorul. Când copiii le dau păpușilor roluri sexuale, n-aveți de ce să vă alarmați. Însă dacă acesta e singurul joc pe care vor să-l joace ori dacă bănuți că transpun în joc o experiență de abuz sexual, cereți fără doar și poate părerea unui specialist.

Pe de altă parte, deși explorările sexuale și jocul sexual sunt întru totul normale pentru copiii de toate vârstele, unele jocuri sexuale sunt modalitatea copiilor de a face față unor lucruri care îi derutează, înfricoșează sau sunt prea mult pentru ei. Au fost expuși la mai mult decât pot duce și fac față cum știu ei mai bine. Desigur că fac față jucându-se, de regulă în secret, cu alt copil. Și atunci copilul respectiv ar putea avea un lucru derutant sau palpitant pe care să-l transpună în joc. În acest caz, cea mai bună reacție este să aveți conversații despre sex, răspunzând simplu și sincer la întrebările copilului, și să-i reduceți contactul cu filme provocatoare sau cu situațiile de nuditate acasă. Unii copii n-au nicio problemă cu nuditatea moderată sau cu materialele de factură sexuală moderate; pe alții îi tulbură.

Am acordat consultanță unor părinți îngrijorați de masturbarea frecventă a fetei lor de șase ani. Am fost de părere că se descurcă foarte bine cu situația: nu s-au pierdut cu firea, n-au pedepsit copilul și n-au interzis practica. I-au cerut s-o facă în camera ei și nu când se află alte persoane în preajmă. De obicei, doar atât e nevoie să facă părinții. Însă acești părinți au început să-și facă griji pentru că fetița părea să se masturbeze de cele mai multe ori după ce-i cerea unuia dintre ei să se joace cu ea, iar ei erau prea ocupați ca să accepte. Acest lucru le sugera — și am fost de acord — că s-ar putea să înlocuiască prin autostimularea sexuală alte forme de legătură sau s-o folosească pentru a face față stărilor de singurătate ori de plictiseală (aceleași motive care-i îndeamnă la masturbare pe mulți adulți). Masturbarea aduce o plăcere atât de intensă, încât ajunge să copleșească nevoia inițială de conexiune și se transformă în obicei.

Părinții fetei au mai observat că ea se masturba uitându-se la casete video — nu pornografice, ci filme obișnuite pentru copii — și se gândeau că nu poate fi bine pentru ea să asocieze plăcerea sexuală cu evadarea din realitate în fața televizorului. Am fost de acord și cu acest lucru. Punând mai multe întrebări legate de comportament, am aflat că fetița se masturba întotdeauna frecându-se de un anumit animal de pluș. Le-am recomandat părinților să folosească parentajul prin joc pentru a introduce în acest „joc” puțină legătură interumană. Le-am sugerat un joc pe care să-l joace într-un moment în care fetița nu e implicată în activitatea sexuală: să-l pună pe animalul respectiv de pluș s-o implore să fie noua ei jucărie preferată. „Te rog, ia-mă la școală! Pot să stau cu tine câtiei cina? Te rog, te rog, te rog!” Părinții au pus animalul respectiv să uneltească și să clocească stratageme — pline de umor — ca să-l detroneze pe animalul ei de pluș preferat, cel cu care dormea în fiecare noapte și pe care-l lua în călătorii. Fetița a râs cu poftă de acest joc, iar reacția a fost imediată și spectaculoasă: masturbarea a încetat, însă fără vinovăție sau sentimente negative față de sex și sexualitate.

Se pare că avea nevoie doar de o cale de a se confrunta, într-o manieră jucăușă, cu sentimentele care ajunseseră să fie corelate cu stimularea fizică intensă și căpătaseră o semnificație sexuală. În același timp, părinții au găsit soluții pentru a petrece mai mult timp împreună, ca familie, și alternative la replica „Pleacă, sunt prea ocupat”. O tehnică de mare succes găsită de ei a fost să-i spună fetei: „În clipa asta n-am timp; hai să ne îmbrățișăm acum și ne vom juca peste un sfert de oră”. Ca o gustare oferită copilului la întoarcerea de la școală ca să reziste până la cină, acest contact suplimentar a ajutat-o să suporte așteptarea până când putea beneficia de un plus de atenție din partea părinților.

Preadolescenții și adolescenții se confruntă cu mari presiuni de a fi „tari”. Asta presupune, printre altele, să arate că știi mult mai multe despre sex decât știi de fapt și că au totul sub control în privința întâlnirilor sentimentale și a relațiilor de dragoste.

Trebuie să ne pierdem puțin demnitatea în acest sector, așa încât copiii noștri să nu fie obligați să se arate atât de „tari“. Vrem să știe că e în regulă să fie curioși, să nu știe ceva, să se simtă speriați și încurcați. O manieră jucăușă de a transmite acest mesaj e rolul botezat de Patty Wipfler *tontul fericit*. „Hai să ieșim afară în chiloți și să alergăm prin pădure, ca-n reclama aceea!“; „Vă tot aud făcându-vă «homo» și «poponar». Ce înseamnă?“; „Doamne, oamenii aceia se sărută! Ai văzut?!“; „Ce naiba face câinele cu piciorul tipului aceluia?“

Mai țineți minte jocul pentru copii de doi-trei ani în care ne împiedicăm și cădem chiar înainte de a pune mâna pe ei, în jocul de-a prinselea, ca să se poată simți competenți și încrezători în sine? Echivalentul pentru preadolescenți e să băjbăim puțin în acest sector al sexului și dragostei, cu încărcătură atât de mare pentru ei. Cum îmi place să spun: e nevoie de prostul satului ca să crești un copil. Așadar, faceți lucruri deloc „tari“: întrebați-i dacă vă dau guma pe care-o mestecă sau cântați melodii de dragoste foarte siropoase. Mie-mi place să spun că sunt îndrăgostit de Barney, dinozaurul violet, sau de Barbie.

Unii copii încep să se dezbrace ori să ni se zvârcolească în poală cu orice ocazie. Adulții sunt îngrijorați pe bună dreptate când jocul copiilor se abate atât de mult pe teritoriul sexual. Nimeni nu vrea să fie privit drept pedofil sau abuzator de copii. Există însă un paradox: ca să-și dezvolte o sexualitate sănătoasă, copiii au nevoie să transpună în joc temele sexuale care-i preocupă. Totuși, nu-i putem ajuta să-și exprime sentimentele și confuziile sexuale în mod direct, așa cum ne putem juca de-a școala când au probleme la școală. Trebuie să găsim un teren mai sigur. În primul rând trebuie să oferim din belșug contact fizic sănătos, apropiat, care să nu fie abuziv, exploataziv sau sexual. Orice fel de joc fizic, de la sporturi, la lupte și la alergări în aer liber îi poate ajuta pe copii să-și descarce surplusul de energie sexuală. Majoritatea copiilor au nevoie de acest contact fizic sănătos în doze mult mai mari decât primesc. O altă activitate bună e jocul cu ciorapul, pe care l-am

descriș anterior, în care fiecare participant încearcă să scoată cio-rapii celorlalți participanți și să-i păstreze pe ai săi. Aceasta e o cale de a aborda în condiții de siguranță sentimentele copiilor cu privire la a fi îmbrăcați și dezbrăcați, plus că e și foarte distractiv. Pentru unii oameni, acest joc n-are nicio legătură cu sexul; pentru alții e o modalitate simbolică de a transpune în joc o temă sexuală importantă, în așa fel încât nimeni n-are de suferit și nu se pier-de cu firea.

Cuplurilor căsătorite venite la terapie le propun un joc similar: îi cer unuia dintre soți să-l întrebe pe celălalt: „Pot să-mi bag de-getul în urechea ta?” De regulă, celălalt replică „Bleah, scârbos!” sau ceva similar. Îi cer primului să implore și-n scurt timp amân-doi râd de mama focului. Soții se joacă, într-o manieră lipsită de pericole și simbolică, cu subiectul pe care eu îl numesc „cine ce bagă și unde”. Un subiect marcat de tensiune devine terenul râse-telor amuzate, ceea ce se traduce deseori într-o relație fizică mai bună.

CEREȚI COMPORTAMENTUL PE CARE-L DETESTAȚI

La un moment dat, când lucrurile merg lin și aveți mai multă aten-ție disponibilă decât de obicei, invitați-vă copilul să facă lucrurile pe care nu le suportați. De exemplu, dacă ei vă scot din sărite cu rivalitatea dintre frați, cereți-le copiilor voștri: „Vă rog, vreți să vă certați?” (sau să se tachineze, să-și ia unul altuia obiecte, să se cer-te cine beneficiază de atenția voastră, să se plângă cine a primit bucata de tofu mai mare sau ce altceva vă scoate din minți). „Faceți asta pentru mine? O să vă observ și o să iau notițe.” De obicei, nu vor face ce le cereți, dar dacă o fac, intrați în rolul de reporteri de știri: observați cu mare interes, puneți întrebări, cereți-le să ia to-tul de la capăt, ca să puteți studia.

Ideea de a cere comportamentul pe care-l detestați e că, pe această cale, situația dificilă capătă o întorsătură jucăușă. Întorsătura îi permite de obicei adultului să se gândească mai bine cum să gestioneze situația și-i ia pe copii prin surprindere. „În loc să duci gunoiul astă-seară, ai putea să stai ca momâia la televizor câteva ore?"; „Am chef de o ceartă zdravănă despre ora de culcare astă-seară. Tu ai?" Invitația e o manieră de a vă lăsa călăuziți de copii, întrucât reacționați la comportamentul lor obișnuit, dar și o manieră de a prelua conducerea, fiindcă răsturnați complet dinamica familiei. În definitiv, a ne așeza pe podea înseamnă să ne implicăm în jocuri pe care am prefera să le ignorăm sau să le eliminăm, nu doar în cele care ne plac. Cerând comportamentul pe care-l detestăm nu facem decât să ducem această idee cu un pas mai departe.

Deunăzi, fiică-mea a chemat la ea șase prietene. A trebuit să le duc în parc din cauza nivelului decibelilor. La întoarcere le-am spus: „Ultima ocazie de zbierat!" Au scos de câteva ori acele țipete pătrunzătoare ale fetelor de nouă ani și toată lumea a râs. Una dintre fete a întrebat dacă poate să țină un solo. Cererea țipetelor le-a potolit și, totodată, mi-a dat posibilitatea ca mai târziu, la nevoie, să le rog să nu zbiere și să am succes.

Puteți juca acest joc și când copiii încep să se poarte nesuferit înainte de a apuca să le-o cereți. „Ei, văd că vă certați! Pot să vă urmăresc? Mi se pare foarte interesant că frații mai mari fac pe șefii, iar cei mai mici sunt vicleni!" Puteți face pe comentatorii sportivi, relatând pas cu pas ce fac ei: „Doamnelor și domnilor, ați văzut?! Zace pe canapea, stă acolo de trei ore, nu se mișcă! Ar putea fi un nou record mondial! Nu, a mișcat puțin pleoapele! Poate se pregătește să se miște!"

Nararea secvență cu secvență poate fi totodată o cale bună de a ne exprima în manieră jucăușă gândurile și sentimentele. De cele mai multe ori, fie ținem totul în noi, fie ne descărcăm țipând. Niciuna din cele două variante nu e prea satisfăcătoare — sau prea eficientă. Încercați în schimb să vă exprimați jucăuș: „Mă uit la

rufele spălate și neîmpăturate. Mă întorc spre copilul care trebuia să le împăturească acum patru ore. Mă uit iarăși la rufe. Încep să simt că mă paște un acces de țipete. Nu, stați, mă calmez...”

Aproape orice comportament pe care l-am putea detesta poate fi transformat într-un joc pe care să-l savurăm. Dacă un copil are probleme cu respectarea regulilor jocurilor și asta vă deranjează, jucați un joc ca „Mă îndoiesc”⁴, în care trișatul face parte din amuzament. Dacă minte, inventați împreună minciuni gogonate. Veți vedea cu surprindere că, dacă vă asociați comportamentului copilului și-l transformați într-un lucru amuzant pe care-l faceți *împreună*, problema dispare.

O prietenă de-a mea mi s-a plâns de copiii ei că au niște maniere îngrozitoare și că nu știe ce să facă. M-am oferit să-i duc în parc, ca ea să respire puțin. Sunt niște copii grozavi, unul de cinci ani, celălalt de zece. Am hotărât să încerc această tehnică a parentajului prin joc, de a transforma comportamentul-problemă într-un joc. Unul dintre copii m-a întrebat în ce parc mergem și am replicat: „Ce maniere groaznice! Nu-mi vine să cred că m-ai întrebat asta!” Au râs amândoi. Am continuat: „Probabil că acum o să mă întrebi ce număr port la buzunar!” Habar n-am ce-i aceea număr la buzunar — inventam doar. Nu vă va surprinde să aflați că au petrecut următoarea oră întrebându-mă ce număr port la buzunar, iar eu m-am prins în joc, implorându-i să nu spună lucruri atât de nepoliticoase și prevenindu-i să nu menționeze numărul la buzunar pe terenul de joacă. (Au strigat: „Lume, întrebați-l pe Larry ce număr poartă la buzunar!”) Morala pe tema manierelor proaste n-ar fi avut nicio șansă. În felul acesta, copiii au putut să râdă pe o temă care fusese anterior o sursă de mari tensiuni în familie. Un alt efect benefic al acestui tip de invitație e încetarea luptelor pentru putere. La cină, în loc să spuneți „Folosiți furculița!” și să intrați într-o luptă pentru putere imposibil de câștigat, puteți spune: „Să nu aud pe nimeni vorbind despre numărul la buzunar, nu e politicos”. În timp ce turuie întruna despre numărul la buzunar ca să prelungească jocul, copiii își folo-

sesc furculițele și șervetele și nu se ceartă cu voi pe seama manierelor la masă.

Aceste tehnici trezesc deseori râsul. Cererea comportamentului pe care nu-l putem suporta poate să modifice o purtare problematică în chip aproape miraculos. Desigur, nu fiecare invitație modifică purtarea respectivă; uneori are un efect mai subtil, îmbunătățind perspectiva noastră asupra comportamentului și capacitatea noastră de a-i face față pe viitor. Cu alte cuvinte, intrarea în jocurile copiilor pe care le detestăm sau solicitarea lor duce uneori la schimbarea jocului, iar alteori, la schimbarea sentimentelor noastre față de el. Ambele variante sunt foarte bune — important e să nu mai detestăm ce face copilul. În definitiv, a-i detesta jocul preferat înseamnă o invalidare pentru el și o povară pentru noi.

Capitolul 12

Acceptați sentimentele puternice (ale lor și ale voastre)

„Dintr-odată e din nou distractiv!”

Rumi, patru ani, după un plâns îndelungat
în urma unei accidentări minore în timpul de joacă

Parentajul prin joc presupune să ne așteptăm la sentimente intense și să le acceptăm — de la micile frustrări și stinghereli, până la spaimile puternice și durerea adâncă. Aceste emoții se află la baza celor mai multe așa-zise probleme de comportament care-i exasperază pe părinți. Jocul copiilor include totodată emoții pozitive ca bucurie, încântare și exuberanță, care pot fi la fel de dificile pentru adulți ca și cele „negative”. Gândiți-vă doar de câte ori ați spus „Potoliți-vă!” când copiii nu făceau decât să râdă și să se amuze!

Înainte de a vorbi despre relația dintre sentimente și jocul copiilor, trebuie să revin puțin și să spun câte ceva despre emoții.

Toți oamenii au emoții de tot felul. Putem, de exemplu, să resimțim bucurie și mulțumire pură sau putem avea tot felul de stări neplăcute — de durere, teamă, rușine, frustrare, tristețe, furie, neliniște, invidie. Când trăim o emoție, dacă avem noroc, o putem exprima liber, arătându-ne exuberanța însuflețită dacă simțim bucurie, plângând dacă suntem triști, tremurând de frică sau de mânie, râzând și roșind de rușine, făcând o criză de nervi dacă suntem frustrați sau revoltați. Din păcate, tuturor ni s-a întâmplat să ni se inhibe exprimarea liberă a emoției: „De ce râzi?!“; „Nu lăsa niciodată să se vadă că transpiri!“; „Să nu îndrăznești să-mi vorbești așa!“; „O doamnă nu țipă.“; „Treci în camera ta până-ți revine buna dispoziție!“; „N-ai pățit nimic, ești bine.“; „Bebeluş plângăcios!“; „Ești așa de drăguță când te înfurii!“ și infamele „Băieții mari nu plâng“ sau „Îți dau eu motiv de plâns!“

În lipsa exprimării libere a emoției, ea fie este supusă unui blocaj, creând tot felul de probleme pe măsură ce copiii cresc, fie iese la suprafață pe căi indirecte. Copilul poate să-și înăbușe toate trăirile și apoi să explodeze când fratele mai mic îi atinge jucăriile. Când copiii trăiesc durerea divorțului părinților sau a pierderii unui bunic, se știe că nu vorbesc despre aceste lucruri, dar în schimb lovesc alți copii, sunt morocănoși și răi ori refuză să-și facă temele sau treburile gospodărești. Copiii exclamă „Te urăsc!“ pentru că a spune „Mi-e frică și am nevoie de tine“ i-ar face să se simtă prea vulnerabili. Neliniștiți de ideea că nu sunt bine pregătiți pentru un test, pot spune că le e rău și nu pot merge la școală. Copiii mai mari încep să găsească modalități mai intense de a-și ține sentimentele îngropate, de pildă prin intermediul alcoolului, al drogurilor și al sexului întâmplător.

Parentajul prin joc ne ajută să le redăm copiilor capacitatea de a-și exprima liber emoțiile și să-i ferim de cele două capcane, a îngropării și a exprimării lor indirecte. Aceste emoții neexprimate sau exprimate indirect sunt semnul blocării copilului în turnul neputinței și în cel al izolării. Copiii care se simt încrezători în sine și cu legături puternice sunt capabili ori să se joace bucuroși, ori

să ne arate ce simt — prin cuvinte, prin descărcarea directă a emoțiilor sau prin teme din jocul lor.

CONȚINEREA SENTIMENTELOR, COMPARATIV CU DESCĂRCAREA LOR

Odată, când nepoata mea avea vreo doi ani, stăteam cu ea pe post de bonă. Îi fusese greu să-și ia rămas-bun de la părinți, iar când aceștia plecaseră, începuse să plângă. M-am dus s-o iau în brațe și s-o alin, însă ea s-a ascuns sub masă și mi-a spus să plec. Am întrebat-o dacă-mi dă voie să vin lângă ea sub masă; a răspuns că nu, să plec din casă. I-am spus că asta n-o pot face, dar mă voi duce mai departe de ea. M-am retras un metru, doi, m-am așezat pe podea și am întrebat-o dacă e destul de departe. A spus că da. Între replicile conversației noastre plângea în liniște. După câteva minute a ieșit de sub masă și mi s-a așezat în brațe, spunând:

— Lacrimile mi-au sărit singure din ochi.

— Chiar așa au făcut, am replicat și am zâmbit amândoi.

— Hai să ne uităm la *Cenușăreasa*! a propus ea. Mama cea vitregă e foarte rea.

Dacă aș fi ieșit din cameră, fetița ar fi rămas singură cu tristețea ei. Dacă m-aș fi apropiat prea mult, s-ar fi supărat pe mine fiindcă mă bag în sufletul ei. Așa cum am procedat însă, a putut să plângă într-un mod prin care s-a descărcat de durerea despărțirii, lucru care i-a permis să facă apoi trecerea la distracția cu mine. Mulți adulți spun că plânsul face rău. Cred că motivul este faptul că o parte din noi se luptă permanent să nu dea drumul lacrimilor. Când a spus că lacrimile i-au sărit singure din ochi, nepoata mea exprima cât de ușor pot curge lacrimile dacă nu încerci să le reții.

Cei mai mulți dintre noi consumăm o mare cantitate de energie psihică reținându-ne emoțiile și încercând să-i determinăm pe copii să facă același lucru. Însă ele îndeamnă să fie descărcate, ori cât de mult am încerca să le reținem. Rezultatul este o luptă interioară între descărcarea și conținerea emoțiilor. Dacă le conținem prea mult, se produc explozii sau simptome ale presiunii excesive acumulate în interior — stres, anxietate, violență, depresie. Când emoțiile erup, ar putea să pară că problema constă în exprimarea emoțională excesivă, dar în realitate a constat în exprimarea *insuficientă*, care a dus la răbufnire, în cele din urmă.

În cazul multor copii, descărcarea emoțională este cel mai probabil să apară când ei nu mai sunt în stare să țină capacul peste ele. Tocmai de asta, copiii sunt mai expresivi emoțional seara târziu sau când fac febră. Sunt cu garda jos, iar emoțiile dau buzna afară. Copilul își julește genunchiul și plânge o oră: *Acum, dacă tot m-am pornit, aș face bine să plâng pentru tot ce-am adunat în mine*. O emoție intensă, prea puternică pentru a fi reținută, poate duce la un potop de alte emoții care așteptau doar prilejul de a ieși la iveală. Ca urmare, un torent de râsete se poate transforma instantaneu într-un potop de lacrimi sau invers. De aceea, tiradele mânioase includ deseori o listă lungă de lucruri întâmplare cu mult timp înainte ori care n-au nicio legătură cu persoana la care țipăm: *Dacă tot țin, mai sunt alte câteva lucruri care m-au supărat*. Odată ce încep să iasă la iveală, emoțiile nu mai pot fi oprite — acesta fiind motivul pentru care unii copii ne resping toate eforturile de a-i îmbuna.

Fiindcă bărbații suportă presiuni deosebit de puternice de a-și reține toate emoțiile care îi fac vulnerabili, nu e de mirare că au dificultăți cu bebelușii care plâng și cu copiii stăpâniți de emoții puternice. Un studiu realizat pe studenți a arătat că aceștia reacționează la o înregistrare cu plânsul unui bebeluș ca și cum ar fi mai dureroasă decât o alarmă de incendiu. Dacă aveau posibilitatea să bea alcool, beau mai mult decât studenții care ascultau alte zgomote puternice.¹ Nu e surprinzător că o mare parte a abuzuri-

lor asupra copiilor mici se produce atunci când aceștia plâng. Când lucrăm cu bărbați care-și băteau soțiile și copiii, aceștia descriau adeseori senzațiile insuportabile de agitație și de iritare pe care le trăiau când aveau de-a face cu o femeie sau un copil care nu se oprea din plâns. Desigur, agresivitatea tot mai mare a bărbatului nu făcea decât să intensifice plânsul și frica, lucru care intensifica, la rândul lui, nevoia acestuia de a pune capăt plânsetelor, prin orice mijloace. Acesta nu e singurul scenariu al situațiilor de violență domestică și abuz asupra copiilor, dar e unul frecvent întâlnit. În familiile din care violența lipsește, lacrimile și crizele de nervi rămân o forță și au puterea de a-i bloca pe membri. Mulți oameni sunt dispuși să facă *orice* pentru a opri plânsul: să mituiască, să amenințe, să tachineze, să implore, să certe, să-l trimită pe copil din cameră, să cedeze la cerințe nerezonabile. Dacă acceptăm pur și simplu emoțiile și le lăsăm să se desfășoare, ele nu produc nici jumătate din această agitație. Iar când lacrimile chiar se opresc, toată lumea se simte mai bine.

ALOCAREA PAUZELOR PENTRU SENTIMENTE

Dacă râsetele sunt motorul jocului, lacrimile sunt lubrifiantul care permite funcționarea lină a motorului. Ruth, de patru ani, s-a lovit la mână în timpul jocului cu verii ei. Am ținut-o în brațe câteva minute, timp în care ea a plâns tare. M-am uitat la mâna ei și m-am liniștit că nu e nevoie de îngrijiri medicale, ci doar de alinare. După ce a plâns o vreme, Ruth mi-a povestit incidentul, apoi a reînceput imediat să plângă. După alte câteva minute, s-a agățat strâns de mine, în timp ce verii ei, care urmăriseră cu atenție scena, și-au reluat jocul în jurul nostru. Cred că i-a impresionat volumul vocii ei și faptul că am lăsat-o să plângă fără obișnuitele distrageri, mituiri sau amenințări.

Apoi, ferindu-și intenționat privirea de a mea, Ruth a dat să-mi coboare din brațe. Am tras-o cu blândețe înapoi, amintindu-i: „A durut rău“. Ea a mai plâns câteva minute și mi-a repovestit întâmplarea de la capăt. După aceea s-a uitat drept în ochii mei cu o privire foarte senină, apoi la verii ei și din nou la mine, râzând. Exclamând „Dintr-odată e din nou distractiv!“, mi-a coborât din brațe ca să se joace. Știu că majoritatea oamenilor ar fi lăsat-o pe Ruth din brațe de prima oară și ar fi socotit episodul încheiat. Eu am mai ținut-o puțin ca să stimulez vindecarea emoțională, în loc să-i spun să dea uitării întâmplarea. După ce a mai plâns puțin, chiar a uitat-o.

Majoritatea copiilor învață de la noi să scurtcircuiteze procesul de vindecare, să înlăture sentimentele cât mai repede posibil. Însă fac acest lucru fără să termine în prealabil treaba foarte importantă a descărcării emoționale. Ca urmare, probabil că atunci când își vor relua jocul, se vor arăta temători sau nesăbuiți, totul le va părea pe dos ori se vor lovi iarăși, imediat. Tot mai mulți sportivi tineri se aleg cu accidentări ireversibile în urma continuării jocului după o accidentare. Ca urmare, trebuie să-i ajutăm să încheie sarcina emoțională de a-și descărca rezervorul plin până la refuz cu lacrimi sau cu alte sentimente. Nu vor reuși niciodată să descarce toate sentimentele, până la ultima picătură — există mereu încă puțin —, dar trebuie să-i ajutăm pe copii să exprime suficient din ele, astfel încât să poată funcționa bine mai departe și să găsească în ei loc pentru fericire. Pentru asta, cei mai mulți dintre ei au nevoie să li se aducă aminte că e în regulă să plângă, să se teamă ori să fie furioși. E un lucru greu pentru noi, părinții, care vrem să ne vedem copiii fericiți (și potoliți!). Totuși, când îi ajutăm să-și elibereze sentimentele, un efect secundar benefic e faptul că aceasta cultivă o legătură mai profundă între noi.

Când îmi stătea în brațe, Ruth mi-a povestit ce a pățit la mână. Mai târziu, când i-am amintit că e în regulă să constate că a durut rău, mi-a spus din nou povestea. Cred că, pe lângă descărcarea lacrimilor, aceste repovestiri au fost cele care i-au permis să-și reia

jocul atât de bucurioasă. Unii copii nu ne povestesc din proprie inițiativă, astfel că trebuie să-i întrebăm noi. După aceea, întrucât povestea a fost probabil foarte scurtă, le putem cere s-o repete. Celor mai mulți copii le place foarte mult acest lucru: le semnalează că ne pasă cu adevărat de pățania lor. Totodată, când povestești de mai multe ori o întâmplare neplăcută, sentimentele dureroase trezite de ea se estompează. Când copilul e prea mic pentru a povesti incidentul sau refuză s-o facă, poți încerca să-l povestești voi. „Te jucai pe bancă și te amuzai de minune, dar dintr-odată, pocl! te-ai lovit la cap. A durut rău.“

Un alt motiv de a povesti incidentul este faptul că acest lucru întărește relația dintre voi și copilul vostru. Exprimarea emoțională sănătoasă necesită o legătură strânsă. Putem să plângem singuri, dar efectul vindecător e mult mai mare când plângem pe umărul cuiva. De aceea, le recomand părinților să nu-și trimită copiii în camera lor ca să plângă singuri ori să-i lase singuri să plângă până adorm. A rămâne cu ei și a-i ajuta să-și depășească sentimentul de singurătate și de tristețe consumă mai mult timp, dar aceste sentimente nu dispar doar pentru că închidem ușa după ele. De fapt, încep să văd la cabinet copii de opt, nouă și zece ani ai căror părinți au urmat sfatul „lasă-l să plângă până îi trece“ în perioada de sugar. Părinții priveau plânsul sugarului drept o încercare de a-i manipula să-l dezmierde sau să se întindă lângă el până adoarme. Acum, copiii respectivi nu reușesc să doarmă neîntrerupt toată noaptea din cauza fricii, a coșmarurilor și a îngrijorării. În momentele mele mai puțin mature îmi vine să spun „V-am zis eu!“

SENTIMENTELE NE-SIMȚITE ALE ADULȚILOR

Când emoțiile nu sunt exprimate, eu le numesc „sentimente ne-simțite“. Ele continuă să ne afecteze, chiar dacă sperăm că,

negându-le, le vom face să dispară. Cum fiecare dintre noi are propriul morman de sentimente ne-simțite, a ne afla lângă un copil stăpânit de sentimente intense ne dă fie senzația că suntem torturați, fie că-l torturăm noi. Avem senzația că suntem torturați pentru că descărcarea afectelor brute ale copilului e atât de intensă, încât ne îngreunează păstrarea îngropată a sentimentelor ne-simțite înăuntrul nostru. Ca urmare, în mintea noastră se declanșează o luptă între descărcarea sentimentelor și reținerea lor. Avem senzația că-i torturăm pe copii când plâng pentru că ei își exprimă atât de extravagant sentimentele profunde. Când plâng din cauza unei supărări sau accidentări minore, copiii par să se poarte ca și cum tocmai au inventat durerea și suferința. Fac acest lucru, în parte, ca să se asigure că le vom oferi alinare și atenție iubitoare și, în parte, pentru că ei n-au inhibițiile adulților în ceea ce privește exprimarea emoțională pură.

Dat fiind cât de greu este să acceptăm emoțiile copiilor și să ni le exprimăm pe ale noastre, nu e de mirare că părinții merg atât de departe pentru a-i face pe copii să nu plângă. Eforturile lor variază de la tacticile prietenoase la cele abuzive, de la oferirea dulciurilor și a mitei până la a striga la copil să tacă. Într-o vreme făceam terapie cu un băiat de opt ani, acasă la el. Băiatul voia de fiecare dată o gustare dulce imediat ce soseam. I-am sugerat mamei sale să nu-i satisfacă dorința, deoarece foarte mulți copii folosesc dulciurile ca să-și îngroape sentimentele cu ajutorul lor, iar o parte a terapiei mele prin joc urmărește scoaterea la lumină a acelor sentimente. Mama a fost de acord, însă cu scepticism. Într-o zi mi-a spus că nu mă voi putea întâlni cu băiatul ei timp de câteva săptămâni, din cauza unor nepotriviri de program. „Păcat“, am spus. Băiatul mi s-a uitat în ochi și a zis: „Mamă, vreau niște cereale cu fructe.“ Am replicat: „Și mie-mi va fi dor de tine. Trei săptămâni e mult“; „Vreau cereale cu fructe acum!“ a țipat el. Mama mi-a aruncat o privire care spunea: „A, la asta te refereai când vorbeai de dulciuri și de emoții!“

Lacrimile și crizele de nervi nu sunt singurele manifestări emoționale care-i deranjează pe adulți. Deseori ne irită și ne enervează

când copiii sunt prea vioi sau exuberanți. Poate fac prea multă gălăgie pentru gustul nostru ori ne facem griji că ne vor sparge prețioasele suveniruri de pe rafturi. Mergeți cu copiii afară, dacă e neapărat, dar încercați să nu le descurajați vioiciunea și exuberanța. Pe neștiute, va veni o vreme când, văzându-i cum pierd vremea prin casă fără chef, vă veți aminti cu nostalgie de energia copilăriei. Alăturați-vă distracției! Va fi benefic pentru voi, pentru copiii voștri și pentru relația voastră cu ei.

Pe unii adulți îi deranjează chiar și cea mai încântătoare expresie a emoțiilor copiilor. Niște prieteni de-ai mei locuiesc într-un bloc mare, iar unii vecini s-au plâns că fetițele lor râdeau când ei au trecut pe hol. Nu era în toiul nopții și fetele nu țipau, însă presupun că acești adulți nu voiau să audă *nimic* din partea copiilor, nici măcar râsul fericit. Spre norocul prietenilor mei, când vecinii s-au plâns la administrație, nu s-a putut găsi nicio regulă și niciun regulament care le interzice copiilor să fie fericiți.

Pentru fiecare dintre noi există emoții cu care ne e mai greu să ne confruntăm. Spre exemplu, când o dădacă sau o bonă iubită pleacă, părinții sunt deseori incapabili să-i ajute pe copii să-i plângă pierderea. Pot să fie invidioși pe atașamentul copilului față de acea persoană sau să-i preocupe găsirea unor variante alternative pentru îngrijirea copilului. O prietenă mi-a povestit cum, la unsprezece ani, s-a mutat în celălalt capăt al țării, lăsându-și în urmă bunicii și verii. Totuși, a plâns doar când și-a luat rămas-bun de la dădacă, lucru care a înfuriat-o pe mama ei. În locul compasiunii și a alinării de care avea nevoie pentru toate pierderile pe care le suferea, prietena mea a fost pedepsită pentru că n-a arătat sentimentele care trebuiau.

Într-un divorț, fiecărui părinte îi e excepțional de greu să-și dea la o parte propria furie și propria dușmănie, ca să le îngăduie copiilor să-și exprime liber sentimentele, oricare ar fi acestea. Părinții nu pot să nu-și spună „Cum poate să-ți fie dor de nemernicul acela?!” sau „Cum îndrăznești să fii supărat pe mine?” Peste toată durerea provocată de situație, copiii ajung să creadă că sentimen-

tele lor nu sunt bine-venite. Desigur că simt în continuare furia, trădarea și pierderea, la fel de intens, chiar dacă nimeni nu vrea să audă de ele. Incapabili să-și exprime liber sentimentele, copiii pot începe să manifeste probleme de comportament sau să devină deprimăți și închiși în sine. Un lucru similar se întâmplă când se îmbolnăvesc sau mor bunicii. Câteodată, părinții sunt prea copleșiți de propriul sentiment al pierderii ca să le fie foarte utili copiilor. În ambele tipuri de circumstanțe e importantă prezența altor adulți, neimplicați în emoțiile familiei, cu care copiii să vorbească și să se joace.

GESTIONAREA CRIZELOR DE NERVI ȘI A FRUSTRĂRILOR

Am fost consultat de soții Jorgenson, care aveau probleme cu băiatul lor de cinci ani (mezinul între patru băieți). De vreo doi ani, copilul făcea crize de nervi teribile, care se agravau, în loc să se amelioreze. Ori de câte ori aud de crize de nervi, am câteva întrebări pe care le pun părinților. Le voi indica prin caractere italice în paragrafele următoare. Dacă și copilul vostru face crize de nervi, răspundeți la întrebările scrise cu caractere italice.

- *Ce credeți că încearcă să exprime copilul vostru prin crizele de nervi?* Soții Jorgenson nu erau siguri. Se gândeau că băiatul e pur și simplu dificil sau a căpătat un obicei prost. Când am insistat să încerce să traducă criza de nervi într-un mesaj, au fost de părere că băiatul spune că e frustrat deoarece nu poate ține pasul cu frații lui. Acest lucru părea logic. E teribil de frustrant să fii aproape capabil să faci lucrurile pe care alții le fac fără efort în fața ta, dar să nu-ți funcționeze corpul așa cum ai vrea. De asta fac copiii de doi, trei ani atâtea crize de nervi. Însă băiatul soților Jorgenson

depășise vârsta de doi-trei ani — împlinise cinci. Acest lucru prezenta avantajul că părinții puteau să-l întrebe: „Ce încerci să ne spui?” Desigur, e posibil ca la această vârstă copilul să nu poată răspunde prin cuvinte, dar merită totuși întrebare.

- *După o criză de nervi copilul vostru e mai fericit, mai relaxat, mai încrezător în sine, mai legat, mai cooperant sau mai implicat?* Majoritatea părinților uită să-și pună această întrebare. Au hotărât din capul locului că crizele de nervi constituie o problemă, probabil fiindcă sunt foarte neplăcute (ca să nu mai vorbim de privirile mânioase aruncate de alți adulți la magazinul alimentară!). Dar de multe ori, copiii redevin ei înșiși după o criză sănătoasă de nervi, așa cum noi ne simțim mai bine după ce ne luăm o piatră de pe inimă. Crizele de nervi sunt modalitatea copiilor de a-și exprima și descărca frustrarea. După ce au exprimat-o, pot merge mai departe. Uneori, criza de nervi ce survine în toiul unei sarcini dificile — cum ar fi temele pentru acasă, un proiect artistic sau stăpânirea unui joc pe calculator — e urmată de un progres însemnat, o explozie de înțelegere sau creativitate ori de o realizare. E ca și cum criza ar fi doborât ușa turnului neputinței. Când copiii nu pot să-și exprime frustrarea sau sunt pedepsiți pentru criza de nervi, acest lucru continuă să le afecteze fericirea, capacitatea de a coopera sau realizările.

În cartea sa despre copiii la vârsta de doi, trei ani — care sunt, în definitiv, specialiștii crizelor de nervi —, Alicia Lieberman spune: „Când [...] copilul își vede voința împiedicată de puteri superioare, este posibil să nu aibă altă opțiune în afara crizei de nervi. Ce altceva ar putea să facă, la doi, trei ani? Abilitățile de limbaj nu i s-au dezvoltat suficient, ca să-și pledeze convingător cauza. Accesul său la resursele familiei e minim, astfel că nu poate fi convins cu tăierea banilor de buzunar sau cu confiscarea cheilor mașinii [...]. Criza de nervi — tăvălirea pe jos, cu o combinație de plâns sfâșietor și țipete furioase — e o expresie minunată de elocventă, deși rareori apreciată, a trăirilor interioare ale copilului de doi, trei ani”².

Când copiii mai mari rămân blocați la tiparul crizelor de nervi sau când se simt mai rău, nu mai bine, după o astfel de criză, înseamnă că probabil nu reușesc să scape de frustrare. Deși fac crize de nervi din belșug, pot să nu simtă niciodată că s-au exprimat până la capăt, pentru că nimeni nu-i ascultă. Familia se agită peste măsură ca să pună capăt crizei, astfel că data următoare copilul se simte nevoit să pornească de la zero. Sau, dacă nu, e trimis din cameră și izolat în timpul crizei de nervi, astfel că n-are posibilitatea să-și împărtășească sentimentele profunde cuiva și apoi să restabilească legătura cu acea persoană. Poate nu credeți, dar uneori nu trebuie decât să lăsăm o criză de nervi, două să se desfășoare firesc până la capăt, fără nicio încercare de a le întrerupe. După aceea, copiii pot înceta să mai facă astfel de crize, fiindcă simt în sfârșit că au fost auziți cu adevărat.

Pentru a lăsa o criză de nervi să se desfășoare firesc trebuie doar să așteptați să se încheie, rămânând aproape de copil, în loc să-l trimiteți din cameră, să-l lăsați singur sau să-l săcăiți cu întrebări și soluții. „Dacă părinții pot rămâne disponibili afectiv, chiar dacă sunt fermi pe poziția unui refuz, crizele de nervi îl pot învăța totodată pe copil că nu va fi lăsat singur în «noaptea întunecată a sufletului».”³

- *Care e reacția obișnuită a familiei la criza de nervi?* Majoritatea familiilor au obiceiul fie de a ceda în fața crizelor de nervi, fie de a nu se clinti câtuși de puțin, nedorind să recompenseze un comportament pe care-l consideră negativ. În mod ironic, ambele reacții duc în general la îndeșirea crizelor, în loc să le pună capăt.

În primul caz — cel al cedării —, problema poate să nu constea în criza de nervi, ci în obiceiul nostru de a spune „nu” pentru că e mai convenabil. Iar când copilul începe să scâncească și să se foiască, ni se pare dintr-odată mai convenabil să spunem „da”. Lecția pe care o dăm astfel este aceea că refuzul nostru nu înseamnă mare lucru, iar rezultatul constă în noi crize de nervi, fiindcă el crede că poate obține ceea ce vrea. Fiți fermi și nu cedați dacă refuzul vostru a fost bine întemeiat și nu v-ați răzgândit; încercați să

nu refuzați dacă nu sunteți dispuși să vă susțineți decizia doar din cauza unei crize de nervi.

Pe de altă parte, crizele de nervi ne pot ajuta să ne dăm seama că n-am avut motive prea întemeiate de refuz. Dar putem să ne simțim în impas; nu vrem să cedăm în fața crizei. Trebuie să fim dispuși să ne răzgândim dacă refuzul n-a fost rezonabil. Copiii noștri sesizează diferența între cedarea în fața țipetelor lor și reconsiderarea propriei noastre poziții, după ceva mai multă gândire. Dacă nu ne clintim nicidecum odată ce am dat un verdict, la drept vorbind nu suntem consecvenți, ci doar refuzăm să luăm în calcul puncte de vedere diferite de al nostru, refuzăm să recunoaștem că decizia noastră a fost greșită sau pripită. Acestea nu sunt nici pe departe comportamentele pe care vrem să le deprindă copiii de la noi.

Mulți copii sunt trimiși în camera lor sau multora li se impune o pauză de potolire când fac o criză de nervi — sau, și mai rău, sunt tachinați răutăcios. Crizele de nervi produse în public ne trezesc rușine, iar cele produse acasă, neajutorare. În toiul crizei, copiii sunt potopiți de sentimente și simt că au pierdut controlul. Au nevoie de o persoană iubitoare lângă ei — poate nu în raza de acțiune a șuturilor (!), dar în apropiere. Poate va fi nevoie ca mai întâi să ieșim puțin afară, să ne răcorim, dar apoi trebuie să-i arătăm copilului că faptul că are sentimente intense nu-l izolează de comunitatea oamenilor civilizați. Vrem să învețe că nimic din ceea ce se află înăuntrul lui nu e prea îngrozitor ca să ne fie împărtășit — nici măcar sentimentul copleșitor de frustrare.

Dacă nu procedăm astfel și copiii trebuie să se confrunte absolut singuri cu aceste sentimente, există două urmări probabile. Prima: copiii pot rămâne blocați într-un ciclu al crizelor de nervi, sperând nebunește că *data viitoare* cineva îi va asculta sau va rămâne alături de ei. În loc de asta, nu se întâmplă decât că familia devine tot mai enervată și mai ostilă. Cealaltă variantă e și mai dezastruoasă: copiii învață lecția că sunt complet singuri în viață, că lumea e într-adevăr rece și haină și că nu poți conta pe nimeni

când apar dificultăți; ca urmare, se retrag într-un turn al izolării absolut etanș. Așadar, continuați să interacționați cu copiii, chiar și atunci când debordează de sentimente dificile.

În familia Jorgenson, frații mai mari îl ignorau pe băiat sau îl tachinau când făcea o criză de nervi. Acest lucru era foarte dureros pentru el, fiindcă nu voia decât ca frații să-l accepte în rândul lor, să-l aștepte, să arate puțină îngăduință față de eforturile sale de a ține pasul cu ei. Obiective lesne de înțeles, însă frații mai mari nu sunt cei mai înclinați să ofere alinare și sprijin unui frate mai mic care face crize de nervi.

- *Ce ați încercat să faceți pentru a pune capăt crizelor de nervi?* Aceasta e întrebarea-capcană a terapeutului. Nu vrem nicidecum să sugerăm o soluție care a fost deja încercată și n-a dat rezultate. Totuși, întrebarea le arată părinților că avem într-adevăr strategii, dintre care unele chiar sunt utile. De asemenea, îi ajută să-și dea seama că de multe ori repetă la nesfârșit aceeași tactică, deși nu ajută niciodată. Soții Jorgenson își făcuseră timp să se joace cu fiecare dintre copiii lor și chiar îi alocaseră mezinului timp de joacă cu ambii părinți. Acesta e un lucru pe care îl recomand familiilor numeroase, deși știu că poate fi aproape imposibil. Crizele de nervi se redusese, însă nu dispăruseră.

După ce am ascultat ce altceva mai încercaseră soții Jorgenson, am făcut câteva sugestii. Pe lângă timpul de joacă în care să facă orice voia băiatul, am recomandat timp de joacă în care părinții să organizeze jocuri ce abordează în mod direct problemele lui cu frustrarea. De exemplu, jocul „Facem ce face șeful” îi putea da ocazia să fie și el șef, precum și ocazia de a urma pe cineva care nu încearcă să scape de el lăsându-l în urmă (cum făceau deseori frații săi mai mari). Altă idee era să aloce timp de joacă cu mezinul și încă unul dintre frații lui, care putea fi mai dispus să țină pasul cu copilul mai mic în aceste condiții, decât într-un grup.

Cum majoritatea crizelor de nervi se produceau cu prilejul ieșirilor în familie, cum ar fi cele pe terenul de joacă, le-am sugerat să-l întrebe înainte de a ieși din casă: „Cum vrei să decurgă ieșirea

de azi?“ Trebuie să aveți grijă să folosiți un ton degajat și plăcut pentru această întrebare, nu unul sarcastic sau tăios. „Vom avea o ceartă?“ Cred că e utilă denumirea de „ceartă“ în locul celei de „criză“, căci astfel transformați problema într-una de familie, în loc să-l învinovați doar pe copil. „Cum vrei să se desfășoare lucrurile când spun că e timpul să plecăm?“ „Cum ar trebui să procedăm când copiii mai mari vor să facă un lucru și tu nu poți ține pasul cu ei?“ Un băiat de cinci ani poate să nu aibă capacitatea de a răspunde la toate aceste întrebări, dar va ști cel puțin că situația vă preocupă și că încercați să-l includeți în soluții.

Tehnica mea preferată de preîntâmpinare a crizelor de nervi presupune să intervenim cu o atitudine jucăușă când vedem că situația începe să scape de sub control. Eu spun lucruri de genul: „Unul dintre noi are nevoie să țipe. Să țip eu sau vrei să țipi tu?“ Ori: „Începem să ne cam enervăm toți. Hai să facem un concurs de râsete!“ În concursul de râsete, toți participanții se prefac că râd, până ajung să râdă de-a binelea. Sau: „Te provoc la o partidă de lupte cu degetul mare, pentru titlul de campion mondial!“ Comentariile caraghioase de felul acesta atenuează frustrarea și pot să reinstituească dispoziția jucăușă.

- *Crizele de nervi se desfășoară după un tipar?* Deseori, dacă ne oprim ca să observăm, constatăm că momentele dificile urmează un tipar. De obicei, izbucnirea ne absoarbe atât de mult, încât ne scapă momentele premergătoare ei. De exemplu, când era bebeluș, fiică-mea detesta să i se ștergă fața după masă. Scâncea și se foia, iar pe mine mă cuprindeau iritarea și exasperarea. Acest lucru nu se întâmpla de fiecare dată, așa că în cele din urmă, într-o zi, am decis să văd dacă există un tipar. Chiar exista. De obicei, există, dacă-l cauți cu suficientă atenție. Când Emma și cu mine „vorbeam“ și ne priveam, iar eu îi arătam șervetul umed și așteptam să întindă fața spre mine în stilul drăgălaș al copiilor de un an, totul mergea bine. Dacă eram preocupat și dornic să închei cu masa, astfel că luam șervetul și mă apucam să-i șterg fața fără nici-o conexiune prealabilă, ea făcea tărăboi. Odată ce am înțeles acest

lucru, problema a fost foarte ușor de rezolvat: trebuia doar să am grijă să stabilesc mai întâi conexiunea.

Crizele de nervi sunt surprinzător de frecvent întâlnite în familiile în care copiii obțin aproape întotdeauna ceea ce vor. Cum vine asta? Cred că în general copiii folosesc limitele ca prilej de a-și descătușa frustrarea acumulată. Când nu aud aproape niciodată „nu“, frustrarea lor se acumulează pe perioade lungi, iar când copilul se confruntă în sfârșit cu o limită, ea se descarcă exploziv. Soluția e, la drept vorbind, simplă: inventați interdicții amuzante în timpul de joacă și lăsați copiii să se joace cu aceste false limite. Cu o fetiță pe nume Johanna inventez permanent reguli caraghioase: fără răs! fără stat pe ambele picioare! fără respirat! Când ea încalcă regula mă prefac atât de supărat, încât nu văd bine, așa că, desigur, cad la podea încercând s-o prind.

GESTIONAREA EXPRIMĂRII FURIEI

Pentru multe familii, exprimarea furiei e și mai greu de gestionat decât crizele de nervi. În cazul furiei copiilor, trebuie să decidem întotdeauna dacă-i putem ajuta să-și descarce sentimentele într-o manieră jucăușă ori trebuie să procedăm mai cu blândețe. În ambele cazuri, importantă e *păstrarea conexiunii*. „Trebuie să vă ajutați copilul să rămână în relație chiar și atunci când îl copleșește furia. Puteți face acest lucru creându-i sentimentul siguranței.“⁴ Recunoașteți furia, vorbiți liniștitor, păstrați-vă calmul. Arătați fermitate în privința limitelor de siguranță elementare, dar nu plecați și nu-i trimiteți pe copii din cameră, decât dacă aveți voi nevoie de o pauză pentru a vă păstra calmul. Nu-i obligați să se controleze sau să meargă în camera lor și să iasă de acolo doar când pot zâmbi. Au nevoie să-și revină în ritmul lor — de regulă mai lent decât ar vrea răbdarea noastră. Când e mai moderată, furia poate

fi transformată într-o interacțiune jucăușă, cu condiția de a nu-i trezi copilului senzația de tachinare sau invalidare. Ca să mă joc cu aceste sentimente de furie minore, fie oglindesc expresia furioasă a copilului într-o manieră exagerată, fie mă prefac că fug din cameră țipând, împins de puterea uităturii lui mânioase: „O, nu, nu privirea aceea!”

Când furia e mai intensă, cu țipete, înjurături, pumni și șuturi, în mod firesc, ne simțim copleșiți și chiar ne înfuriem la rândul nostru. Deseori răspundem agresiv sau cu amenințări dure. Am putea să muștrăm, să criticăm sau să ținem morală. Ați observat că, de regulă, aceste reacții tipice nu prea dau rezultate? De obicei continuăm să le folosim chiar și așa, dar când simt o furie intensă, copiii nu sunt în stare să raționeze, să vorbească sau să asculte prea bine. Dacă nu există pericole, au nevoie doar de spațiu să se burzuluiască, să țipe și să bată din picior. Dacă fac rău altcuiva sau lor înșiși ori sparg obiecte valoroase, trebuie să fie imobilizați cu brațele, blând, dar cu fermitate. Poate fi un lucru dificil, mai ales din cauză că acest gen de imobilizare dă într-adevăr rezultate numai dacă suntem calmi și liniștitori, nu furioși și răzbunători. Vorbiți cu blândețe. Încercați să nu luați drept jignire personală cuvintele furioase ori acțiunile agresive ale copilului. Poate că el repetă mecanic răutăți care i-au fost adresate ori e indignat de o nedreptate sau de un tratament rău din trecut.

Majoritatea experților din domeniul emoțiilor în copilărie sunt de acord că furia maschează alte sentimente, cu substrat mult mai vulnerabil, cum ar fi durerea, pierderea și suferința. Copiii păzesc aceste sentimente cu un câmp minat cu insulte, înjurături și atacuri violente. Acest front al furiei are menirea de a împiedica scoaterea la iveală a sentimentelor mai dureroase, dar în loc de asta, furia îi alungă de obicei tocmai pe oamenii care i-ar putea ajuta să se confrunte cu sentimentele. Autoarea Patty Wipfler spune: „E nedrept și irațional, dar se pare că atunci când s-au simțit în primejdie și neajutorați, copiii își îndreaptă reacția —

de obicei, de furie și neîncredere — spre oamenii care le sunt cei mai apropiați.⁴⁵ Dacă putem să ne aduce aminte de copilul rănit din spatele măștii mânioase și să ne deschidem spre el cu calm și perseverență, vom fi răsplătiți cu o exprimare mai directă a sentimentelor îngropate. Opriți cu blândețe din dezlănțuirea lor, copiii își vor descărca sentimentele de frică sau vulnerabilitate direct, prin lacrimi, tremurături sau conversație. De exemplu, dacă puneți capăt violenței cu intervenția cea mai blândă și mai cumpătată de care sunteți capabili, nu cu mai multă violență, cu amenințări sau cu țipete, veți obține de regulă un plâns în hohote, urmat de o discuție clară despre ceea ce se petrece de fapt în spatele furiei și al agresivității.

Nu vreau să spun că această abordare a furiei e ușoară. Suntem mult mai înclinați să țipăm, să pedepsim, să certăm sau să aplicăm palme la fund — tratamentul care ni se aplica nouă când eram mici și ne înfuriam pe părinții noștri. Am putea avea nevoie să discutăm cu alți părinți despre reacțiile noastre de furie, cum vom vedea în capitolul 15, înainte de a putea într-adevăr să abordăm eficient furia copiilor noștri.

GESTIONAREA FRICII ȘI A ANXIETĂȚII

Fiindcă ne dorim să avem copii netemători, spunem: „N-ai de ce să te temi, nu mai fi așa un papă-lapte!” sau: „Nu trebuie să intri în apă dacă te sperie prea tare”. Însă frica n-are nimic rău: este o emoție umană elementară și e chiar necesară pentru supraviețuire. Gazela care continuă să doarmă liniștită când restul cirezii o ia la fugă va fi mâncată de leu. Trebuie să-i ajutăm pe copii să-și dezvolte *curajul*, nu neînfricarea, *încrederea în sine*, nu duritatea. Trebuie să simți frica pentru a fi curajos — altfel ești pur și simplu nesăbuit și căutător de senzații tari. De asemenea, trebuie să te îmboldești

să faci lucrurile de care te temi; altfel nu vei încerca niciodată lucruri noi.

Le spunem copiilor să nu se teamă și, în același timp, îi speriem. Îi amenințăm, îi lăsăm singuri, îi expunem la filme înfricoșătoare (și la știrile de seară). Mulți copii sunt loviți sau tiranizați de adulți ori de alți copii sau expuși la alte forme de violență. Unii se tem să meargă la școală din cauza unei situații sociale problematice sau pentru că se simt proști. Una peste alta, numeroși copii poartă în suflet multă frică, însă nu prea au ocazia s-o exprime.

Rezultatul acestei confuzii referitoare la frică este fie nesăbuința, fie anxietatea sau timiditatea și inhibiția. Când sunt nesăbuiți, copiii au nevoie de cineva care să se joace cu ei, să se cațere în copaci cu ei, ca să exercite o influență calmantă asupra lor și să le ofere un model al spiritului de aventură în condiții de siguranță. Când sunt timizi și inhibați, copiii trebuie să fie atrași afară din cochilia lor, iarăși prin joc. Pot avea nevoie să ne dăm pe tobogan de câteva ori cu ei, înainte să se simtă în largul lor amestecându-se printre ceilalți copii de pe terenul de joacă. Puțini copii timizi reacționează bine la abordarea tipică de genul „înoată sau te îneci” — dar nu le ajută nici dacă-i lăsăm să rămână veșnic în casă ori în colțul lor.

Oamenii resimt anxietatea undeva în gât, în piept sau în abdomen. Asta, pentru că anxietatea este frică blocată pe jumătate înăuntru și pe jumătate afară. Se tem, dar nu-și pot descărca liber frica. Anxietatea e un compromis: nu este expresia deplină a groazei, dar nici un lucru ușor de suportat. Obiectivul este să luăm acea stare de anxietate, acea frică blocată și s-o scoatem complet la iveală. Jocul, creativitatea și imaginația sunt mijloace excelente de a-i ajuta pe copii să facă acest lucru. Unii copii își descarcă anxietatea vorbind despre ceea ce-i îngrijorează. Mai frecvent însă o fac jucându-se. Poate că au un personaj imaginar care intră în situații dificile și e salvat iarăși și iarăși. Pot să petreacă ore întregi proiectând sau construind nave spațiale invincibile, ca să se apere de

rău. Îmi aduc aminte că acum câțiva ani erau foarte populare în SUA „păpușile îngrijorării“ din America Centrală: păpuși minuscule cărora cei mici le pot șopti ce-i îngrijorează. Vorbirea cu o păpușă constituie o punte bună între descărcarea verbală a temerilor și cea prin joc.

Exprimarea artistică este una dintre cele mai bune modalități de descărcare a anxietății sau a fricii, fie că se face prin cântat, desen, dans, sculptură sau scris. „Dă-i nodului aceluia din gât voce. Ce ar spune?“; „Dacă tremuriciul acela din stomacul tău ar dansa, ce pași ar face?“; „Poți să-l desenezi pe monstrul înfricoșător din coșmarul tău?“ Mulți copii își introduc teama și anxietatea în joc fără niciun imbold din partea noastră, ca să ajungă s-o stăpânească. Alții au nevoie de o invitație, cum ar fi: „Hai să ne prefacem că mergem la dentist“ sau „Filmul de aseară a fost înfricoșător! Hai să jucăm un joc despre el.“

Părinții de astăzi sunt șocați de modul în care părinții de pe vremuri își neglijau copiii. Unii cred că au misiunea de a-i feri pe copii de orice suferință și de orice pericol, însă acest lucru nu e posibil și nici de dorit. Trebuie în schimb să le dăm tăria, încrederea în sine, abilitățile și legăturile cu alții, care le permit să facă față suferințelor și chiar să se dezvolte în urma lor. Desigur, ne îngrijim de siguranța elementară și încercăm să ținem la distanță marile primejdii, cu toate că unele lucruri, cum ar fi bolile și accidentările, sunt în general mai presus de controlul nostru. De ce păstrăm terenurile de joacă, chiar dacă cei mici ar putea să-și fractureze un braț sau un picior? Pentru că trebuie să se joace, chiar și cu acest risc. Realitățile mai dure ale vieții — moartea, traiul pe stradă, războiul, sărăcia, nedreptatea, violența — sunt înfricoșătoare pentru copii, însă nu-i putem feri de ele la nesfârșit. Nu fiți surprinși dacă aceste teme apar în jocul copiilor voștri.

GESTIONAREA LACRIMILOR COPIILOR

Lacrimile sunt bune. În general, după ce descărcăm suferința, pierderea și tristețea prin plâns, ne simțim mult mai bine, gândim mai clar și ne revenim. Aceste efecte benefice apar în mod deosebit când plângem alături de o persoană afectuoasă și empatică. Eu am petrecut ani întregi încercând să ajut în terapie adulții — mai ales bărbații — să plângă, ca să se poată vindeca eficient după traumele suferite. Apoi am devenit părinte și m-am trezit înconjurat de oameni care încercau cu disperare să facă bebelușii să *nu* plângă. Foarte puțini adulți par să-și dea seama că plânsul e singura cale a bebelușilor de a ne cere imperativ atenția și de a se exprima. În plus, oamenii par să creadă că, dacă împiedici bebelușii să plângă, i-ai împiedicat să simtă tristețe sau suferință. Nicidecum; dimpotrivă, le-ai oprit procesul firesc de vindecare și suferința nu face decât să se acumuleze în interior. Personal, îmi place să văd plânsul drept calea spre anularea tristeții. Știu că asta strică metafora, dar un plâns bun *umple* de fapt paharul copiilor, mai ales dacă sunt ținuți în brațe și alinați.

Plânsul e prima formă de comunicare a bebelușilor, urmat de privitul în ochii noștri, apoi de zâmbet și apoi de alte sunete. Plânsul inițial reprezintă absolut toate lucrurile pe care vor să le comunice bebelușii, înainte să se diferențieze în plânsul de foame, cel de supărare, cel de scutec ud și așa mai departe. Ca urmare, a-i împiedica să plângă e totuna cu a le spune să-și țină gura. Desigur, dacă plâng pentru că le e foame, sunt uzi sau sunt obosiți, îi hrănim, îi schimbăm sau îi băgăm în pat. Atunci se opresc din plâns, pentru că sunt fericiți. Dar deseori, bebelușii plâng pur și simplu ca să se exprime ori să-și descarce frustrările și tensiunile acumulate, prilejuite de intensitatea experiențelor noi cu care se confruntă.

Întrebările pe care le pun părinților cu privire la crizele de nervi funcționează bine și în cazul plânsului. „Ce credeți că încearcă să

exprime copilul? E mai fericit și are o legătură mai bună cu voi după plâns? Vă dați peste cap ca să-l faceți să se oprească — îl implorați, pledați, îl amenințați, îl mituiți, îl trimiteți din cameră? Dacă da, ce se întâmplă după aceea? Există în familia voastră un tipar de a-i tachina sau umili pe cei care plâng? Copiii v-au văzut plângând vreodată? Ați încercat să rămâneți alături de ei, fizic și afectiv, să-i ascultați cum plâng atât cât au nevoie ca să se exprime pe deplin?“ Le cer părinților, de asemenea, să-și aducă aminte de propriul comportament de plâns în copilărie. „Trebuia să plângeți singuri cu fața în pernă sau să nu plângeți deloc, ori ați fost norocoși și ați avut un prieten, un părinte sau o persoană de îngrijire care vă oferea umărul?“

Dacă e să mă rezum la un singur sfat adresat adulților în privința plânsului copiilor, e acesta: vă rog, nu-i trimiteți să plângă singuri! Lacrimile pot fi un prilej extraordinar de întărire a legăturii între oricare doi oameni, dar mai ales între părinte și copil. Nimic nu aduce mai multă mulțumire decât senzația de a avea în brațe un bebeluș care a adormit liniștit la pieptul vostru, după o mare suferință. Dacă rezezați mereu plânsul sau dați altcuiva bebelușul când plânge, nu veți trăi niciodată această experiență minunată.

Un semn că lacrimile sunt în relație directă cu conexiunea e ceea ce eu numesc „trasul cu ochiul“. Copilul care a plâns tare sau a avut o criză de nervi, ori și-a îngropat fața la pieptul vostru ca să evite contactul vizual, trage din când în când cu ochiul. E un lucru minunat de privit! Deseori, după ce au plâns tare o vreme, copiii trag cu ochiul, fac contact vizual și, văzând un adult iubitor și relaxat, reîncep imediat să plângă. Nu-i întristează vederea voastră, ci îi liniștește să se vadă în siguranță, ceea ce înseamnă că e în regulă să plângă. În cele din urmă, nu se mai mulțumesc să tragă cu ochiul, ci vă privesc adânc în ochi. Dacă nu trag cu ochiul, s-ar putea să aibă nevoie de mai mult contact din partea noastră. Vorbiți-le pe un ton liniștitor, roștiți-le numele, lipiți-vă mai tare de ei, trageți cu ochiul la ei. Dacă vă grăbiți să puneți capăt plânsului, nu veți trăi această experiență.

Trasul cu ochiul nu trebuie confundat cu un lucru pe care-l fac copiii când plâng prefăcut: se uită să vadă ce efect are plânsul asupra adultului. *Dă rezultate, îmi va aduce ceea ce vreau?* Plânsul prefăcut e un mister pentru majoritatea părinților, dacă nu chiar un lucru absolut enervant. Unii copii plâng prefăcut pentru că au învățat de la adulți că lacrimile trezesc o reacție puternică. Însă mulți copii care plâng prefăcut țin în ei un râu de lacrimi *adevărate*, nevărsate, numai că nu se simt suficient de în siguranță sau suficient de apropiați de cineva, ca să le dea drumul. Încearcă marea cu degetul ca să vadă cum le-ar putea fi primite lacrimile adevărate. Asta e o strategie neinspirată, căci majoritatea adulților reacționează la lacrimile false cu furie și respingere. Copiii presupun — pe bună dreptate sau nu — că lacrimile adevărate le vor fi primite la fel. De fapt, cea mai bună reacție la plânsul fals e cea jucăușă. „Hei, cred că te prefaci! Asta mă întristează foarte tare, uaaa!” „Lacrimile astea false nu mă păcălesc, dar, dacă vrei, o să joc cu tine un joc.” Când copiii au înăuntrul lor un lac de lacrimi adevărate, timpul de joacă amuzant și un plus de apropiere le-ar putea da posibilitatea de a le vărsa în cele din urmă.

Expresia „bebeluș plângăcios” e o insultă îngrozitoare. Ea întărește o idee foarte nocivă: că plânsul e un lucru rău, care denotă slăbiciune și imaturitate. Totuși, unii copii chiar plâng mult, fără motiv vizibil. Simplul fapt că nu cunoaștem motivul nu înseamnă însă că n-au unul întemeiat. Emoțiile nu apar din senin. E o îngâmfare din partea noastră să hotărâm la care lacrimi să reacționăm cu compasiune și pe care să le ignorăm. Cum de obicei punem capăt plânsului înainte de vreme, unii copii rămân blocați într-un cerc vicios, în care încearcă să-și exprime sentimentele prin lacrimi, dar sunt opriți la jumătate. De fiecare dată când plâng, sunt amuțiți. Nu apucă să termine și, ca urmare, o iau de la capăt. Părinților sau celor de-o seamă ar putea să le pară niște bebeluși plângăcioși, însă pentru ei situația arată altfel: pur și simplu, nu ajung niciodată să plângă până la capăt. Ați încercat vreodată să purtați o conversație cu o persoană care vă întrerupea

permanent? Ori renunțați la ceea ce aveți de spus, ori faceți ne-sfârșite încercări de a deschide subiectul.

Copiii sunt deseori plini de sentimente profunde pe care nu le pot exterioriza. Emoția reală e pur și simplu prea intensă pentru a-i face față, așa că ei găsesc fleacuri din cauza cărora să se supe-re — un pretext. Încercam să-i explic prietenei mele, Alice, ideea pretextelor. N-o explicam prea bine, în parte pentru că mă ocu-pam totodată și de fiică-mea, care voia înghețată. La vremea aceea, Emma avea trei ani. Ne aflam la un restaurant; văzusem un anunț care oferea înghețată albastră, iar Emma voia înghețată albastră. Îi spuseseam lui Alice că, după părerea mea, Emma se simte frustra-tă și tristă pentru că mama ei petrece foarte mult timp la serviciu, deși se poartă ca și cum n-ar deranja-o. Emma a spus apăsător: „Nu mă deranjează!“ Ni s-a adus înghețata, care era într-adevăr albas-tră. Emma a izbucnit imediat în plâns. Am întrebat-o ce s-a întâm-plat și mi-a răspuns că a crezut că va avea altă nuanță de albastru. Mi s-a urcat în brațe, plângând cu suspine. M-am întors spre Ali-ce, care a zis: „A, am priceput! Pretext“. Nu înghețata albastră era motivul lacrimilor, ci dorul de mama.

ÎNFRÂNAREA VĂICĂRELILOR

Acum doi ani eram într-o drumeție cu fiică-mea și cu un alt copil de șapte ani și ne apropiam de vârful muntelui pe care urcam. So-ția și fiica mea erau în față, iar eu, în spate, cu celălalt copil, un bă-iat, și cu mama lui. Băiatul se tot trântea pe jos, se ruga de mamă să-l ducă în brațe și se văicărea că nu mai poate face niciun pas. Sunt sigur că știți tonul la care mă refer. Îmi făcea impresia că ade-văratul motiv al purtării lui nu era oboseală reală, ci ceea ce sim-țea, așa că am început să-l încurajez. Aș fi vrut de fapt să strig la el să termine cu văicăreala aceea îngrozitoare. Totuși, știam că asta

nu va ajuta mult. Mai știam că felul în care vorbea și se trântea pe jos făcea să-i fie mai greu, nu mai ușor să continue urcușul. Dar cum să-l determin să se poarte altfel, fără să fiu marea autoritate adultă care încearcă să-l *facă* să termine cu văicăreala? După cum v-ați dat seama, sunt un mare adept al ideii de a-i lăsa pe copii să simtă ce simt, în loc să-și înăbușe trăirile. Pe de altă parte, cred și că văicăreala nu e o exprimare autentică a sentimentelor, ci o pierdere de timp: copiii nu reușesc să-și descarce sentimentele, însă nu pot nici să fie fericiți.

Ca urmare, am încercat ceva nou. I-am spus: „Știi, tonul acela seamănă cu frâna, ca atunci când apeși frâna mașinii: te face să mergi mai încet și să-ți fie mai greu să urci. Există și alt fel de a vorbi, care seamănă cu accelerația“. Adoptând tonul meu cel mai voios, am continuat: „Voi reuși, nu mă vor împiedica niște bolovani vechi! Nu-mi pasă cât de obosit sunt!“ Băiatul a încetat cu văicăreala și a început să urce. Ori de câte ori se apuca să bombănească și să protesteze, îi spuneam: „Stai! Nu pune frână, mai avem puțin! Apasă pe accelerație!“ Vorbeam pe tonul meu de „accelerație“, determinându-l și pe el să folosească același ton, iar el simțea un nou val de energie. La un moment dat, a vrut să se oprească din nou; a spus pentru prima oară pe un ton relaxat, ne-văicăreț: „Vreau o pauză“. „A, pauză de alimentat! am replicat eu. Grozav! Hai să bem niște apă și să mâncăm niște stafide. Asta e o pauză de accelerație, nu de frână.“ Am ajuns până în vârf și băiatul s-a simțit foarte mândru. La fel și eu. Mă bucuram că am găsit o nouă modalitate de a le explica oamenilor de ce protestele și văicărelile nu ajută prea mult și de ce folosirea unui ton puternic sau voios ajută, chiar dacă pare o prefăcătorie. La drept vorbind, nu e prefăcătorie, ci înseamnă că *alegi* să fii optimist, nu nefericit, chiar dacă *îți vine* să te văicărești.

Un lucru pe care-l detest la văicăreală (pe lângă cel evident) e faptul că nu e nici caldă, nici rece, nici în căruță, nici în teleguță. Nu constituie descărcarea sănătoasă a unor sentimente dureroase și nu e nici fericire senină. Pentru că am inhibat emoțiile sincere

ale copiilor, cei mai mulți dintre ei nu-și pot exprima liber emoțiile brute ca durerea profundă, groaza pură sau furia intensă. Însă nu pot nici să și le înăbușe complet, așa că ele se preling treptat afară — sub forma văicărelui, a invidiei, a plictiselii și singurătății, a comportamentului distructiv, a durerilor de burtă și a altor simptome fizice. Misiunea noastră, ca părinți, e să ne ajutăm copiii să elibereze mai direct aceste sentimente, îndeosebi printr-o atitudine jucăușă și prin relația noastră apropiată cu ei.

Când sentimentele nu ies la suprafață treptat, pot să iasă în torente, deseori când ne așteptăm mai puțin. Colegul meu Sam Roth și cu mine le ofeream o consultație profesorilor de la un program de după școală, iar aceștia ne-au descris o fată care făcuse o criză de nervi uriașă, cea mai puternică din câte văzuseră vreodată. Criza a durat o oră și jumătate, timp în care fata n-a putut fi consolată. Profesorii au fost deosebit de surprinși de această criză fiindcă fata fusese aleasă în acea săptămână „Copilul săptămânii“. Sam le-a explicat că, potopită cu atât de multă atenție, fata nu și-a mai putut folosi strategiile obișnuite de a-și înăbuși sentimentele. Când avem emoții îngropate trebuie să păstrăm o anumită distanță față de oameni, căci altfel apropierea ne va îndemna emoțiile să iasă la iveală. Titlul de „Copilul săptămânii“ a străpuns zidul și barajul a cedat. Mulți părinți sunt familiarizați cu acest scenariu de la copiii care se prăbușesc la petrecerea zilei de naștere sau la sfârșitul unei zile perfecte. Marea cantitate de fericire și căldură primită face imposibilă reținerea multelor lacrimi acumulate. E un lucru care îi derutează îngrozitor pe adulți.

EXPERIENȚA „PLÂNSULUI ZDRAVĂN“

Ultima mea afirmație despre lacrimi are legătură cu un anumit tip de „plâns zdravăn“ care combină ceea ce am spus despre crizele

de nervi, frică și plâns. Ori de câte ori învață ceva, și mai ales un lucru pe care vrea cu adevărat să-l stăpânească, copilul ajunge inevitabil să simtă frustrare. Aproape a reușit să arunce mingea la coș din salt, dar nu tocmai. Toată clasa pare să înțeleagă tema la matematică, însă el, nu. Vede în minte ce vrea să deseneze, dar nu reușește să transpună ideea pe hârtie. Uneori e atât de motivat, încât continuă să încerce, în ciuda frustrării, sau un profesor înzes-trat îl ajută să facă saltul spre rezolvarea problemei. De cele mai multe ori însă renunță sau nu-și mai dă toată silința. Acest dezno-dământ e o mare pierdere pentru copii. În aceste situații au nevoie de ocazia de a-și exprima stările afective — frustrarea, tristețea și frica —, așa încât să se poată întoarce la sarcina cea dificilă. Acest lucru necesită de obicei doar încurajare perseverentă: „Știi că vei reuși. Nu renunța! Ești un mare pictor, mai încearcă o dată! Am încredere că vei reuși“. Nu vă așteptați însă să vă spună „Mulțumesc, tată“ și să se întoarcă la treabă; mai probabil, va spune „Sunt prost!“ „Nu mă pricep deloc!“ „N-o să înțeleg niciodată!“ E foarte posibil să izbucnească în plâns ori să încerce să-și rupă desenul. Rămâneți lângă el și lăsați-l să se descarce. Păstrați-vă atitudinea de încredere calmă, fără a exercita presiuni. Dacă reușește să exprime până la capăt toate emoțiile care-i blochează calea — și fiți pregă-tiți să dureze ceva timp —, copilul își reia deseori activitatea cu en-tuziasm reînnoit, cu creativitate, pricepere și mândrie.

ÎNCURAJAREA ALFABETIZĂRII EMOȚIONALE PRIN JOC

Acest capitol s-a ocupat de sentimentele puternice; poate vă între-bați unde intervine jocul. În ultima vreme toată lumea discută de-spre inteligență emoțională, alfabetizare emoțională, competență

emoțională. Într-un fel, tocmai despre asta e vorba în parentajul prin joc, din moment ce jocul e modalitatea copiilor de a se exprima și de a-și exprima emoțiile.

„Lumea copilului e o lume cu o mare intensitate emoțională [...] care poate fi exprimată pe deplin numai prin jocul spontan [...]. Procesul jocului permite vindecarea suferințelor, descărcarea emoțiilor [și] dizolvarea tensiunii [...]. Jocul este una dintre cele mai importante căi prin care copiii învață că pot să-și exprime sentimentele fără niciun pericol [...]”.⁶

Competența emoțională înseamnă că avem un buton de reglare a intensității sentimentelor noastre, în locul unui simplu comutator pornit-oprit. Ne dorim pentru copiii noștri să aibă capacitatea de a-și exprima sentimentele puternice într-o manieră modulată, nepericuloasă și respectuoasă, dar directă. Nu vrem să aibă un comutator înțepenit în poziția *oprit* sau care nu poate fi oprit niciodată. Îi putem ajuta vorbind direct și deschis despre propriile noastre sentimente. Putem introduce în jocul imaginativ personaje cu viață emoțională bogată. Îi putem învăța să identifice senzațiile corporale care acompaniază diferitele stări afective. Am avut mulți clienți adulți, în principal bărbați, care nu știau că palmele transpirate și bubuitul inimii sunt semne de teamă sau că senzația de arsură în ochi sunt lacrimile care încearcă fără succes să curgă.

Competența emoțională înseamnă că un copil a trecut de la stadiul punerii în act a emoțiilor la cel al exprimării lor prin joc și, în ultimă instanță, al verbalizării lor. În lipsa cuvintelor sau a jocului prin care să se exprime, copiii își pot lăsa sentimentele să-i ducă direct la comportamente impulsive, cum ar fi trântirea ușilor, lovirea altora sau țipatul. Îi putem ajuta în această evoluție întrebându-i ce simt, ce cred că ar putea să simtă alți oameni sau ce emoții au păpușile.

Ca părinți, am vrea să ne vedem copiii grăbindu-se și ajungând chiar acum la acel ultim stadiu în care se pot exprima prin cuvinte. Dezvoltarea are însă ritmul ei. În plus, cred că suntem prea insistenți în ceea ce privește exprimarea verbală a copiilor. Ei ar putea să aibă un limbaj verbal foarte dezvoltat, dar să fie imaturi afectiv. În plus, multe sentimente sunt pur și simplu prea puternice pentru a fi transmise prin cuvinte. Simpla afirmație „Sunt supărat” sau „Sunt trist” a copilului nu înseamnă că s-a exprimat pe deplin. Are nevoie și să plângă sau să bată din picior. Constat, de asemenea, că mulți adulți înțeleg greșit ideea punerii în act a emoțiilor la copii: o privesc ca pe o obrăznicie care trebuie pedepsită. Nu-și dau seama că punerea în act e cea mai bună cale a lor de a-și exprima sentimentele la momentul respectiv și că nu i se poate pune capăt pur și simplu, fără a găsi un debușeu mai bun pentru acele sentimente.

Înainte de a putea învăța să vorbească despre ceea ce simt, în loc să lovească pe cineva sau să se prăbușească într-un potop de lacrimi, copiii au nevoie să învețe să-și exprime sentimentele prin joc. Acest pas intermediar crucial e trecut cu vederea deseori. Pentru a-i ajuta să-l facă, le putem cere să-și deseneze sentimentul, să inventeze o poveste despre el sau un dans care să-l exprime. Terapeuților prin joc le place să le spună „Arată-mi cu păpușile astea două ce s-a întâmplat și ce ai simțit”. Altă manieră jucăușă de a dezvolta competența emoțională este să ne prefacem că simțim acea stare cu exprimarea căreia are dificultăți copilul. Puteți demonstra descărcarea în condiții de siguranță a acelui sentiment: „Sunt atât de furios! O să dau cu pumnul în pernă”. Puteți exagera o emoție pe care copilul neagă că o are: „Uaaa, mi-e așa de frică, încât o să leșin!”, „Grrr, sunt atât de furios, că-mi vine să scui!” Deseori, când un copil îl lovește pe altul sau spune o răutate, intervin zicând „Au! A durut”, deoarece copiii se prefac a fi prea duri ca să remarcă vreo durere.

Copiii joacă un „joc” pe care eu îl numesc *cartoful fierbinte emoțional*. Singura regulă este să încerci să transferi altcuiva sentimen-

tele nedorite. Îl joacă și adulții, tot timpul. Fiindcă suntem supărați, căutăm ceartă sau jignim pe cineva; acea persoană se supără, iar noi ne simțim mai bine, ca prin farmec. Mă jucam cu un băiat de șapte ani care a căzut și s-a lovit la picior. A rămas întins pe poadea, ținându-se de picior. Acest copil se lovea foarte des, pentru că se juca dezlănțuit și nesăbuit. M-am dus lângă el, i-am vorbit despre cum s-a lovit și am încercat să-l determin să spună „au“ de câteva ori (ca de obicei, se strâmba de durere, dar spunea că n-are nimic). Când n-a mai vrut să spună „au“, am spus eu în locul lui, stârnindu-i râsul. Brusc, a început să mă lovească cu pumnii, deși încă-l mai durea piciorul.

Tatăl lui, care se mulțumise până atunci să privească, s-a apropiat și i-a cerut mânios să nu mă mai lovească. I-am spus tatălui că, după părerea mea, se întâmplă următorul lucru: băiatul lui s-a lovit și nu vrea să simtă cu adevărat cât îl doare, așa că încearcă să-mi facă rău ca să mă doară *pe mine*. Pe toată durata explicației, băiatul a dat din cap aprobator, cu putere, zâmbind cu gura până la urechi, ba chiar a încetat să-mi mai care pumni un minut, ca să asculte. Părea să creadă că ceea ce descriu e un lucru întru totul firesc și rezonabil. Într-un fel, așa și e: dacă n-ai resursele necesare pentru a face față unui sentiment, ar fi foarte bine să-l elimini. Una dintre cele mai bune modalități de a-l elimina e să-l pasezi altcuiva, ca pe un cartof fierbinte. Ca adepți ai parentajului prin joc, le putem oferi copiilor moduri mai practice de a-și gestiona sentimentele.

Capitolul 13

Să regândim disciplinarea

„În lume există multe lucruri îngrozitoare, însă cel mai rău este când copilul se teme de tatăl, de mama sau de profesorul lui. Se teme de ei în loc să-i iubească și să aibă încredere în ei.”

JANUSZ KORCZAK¹

Parentajul prin joc are la bază o atitudine de respect față de copii și de uimire în fața lumii lor. Când și copiii, și noi suntem fericiți, respectul vine ușor. E mai dificil când ei sunt nefericiți sau ne fac pe noi nefericiți. Ceva trebuie întreprins când copilul trage pisica de coadă, își lovește prietenul în cap, nu-și face temele sau vine acasă beat. Personal, mă opun tot atât de vehement trecerii lucrurilor de acest fel cu vederea, ca și pedepșelor aspre. Ceva trebuie întreprins, într-adevăr, dar pedepsele și amenințările nu constituie soluția. Când pedeapsa nu dă rezultatele scontate — lucru care se întâmplă întotdeauna —, există o varietate de alternative ce funcționează mai bine. Dacă analizăm disciplina și comportamentul copiilor cu o privire proaspătă, vedem că apropierea, atitudinea jucăușă și înțelegerea afectivă au șanse mai mari de succes decât pedeapsa, modificarea comportamentului și permisivitatea excesivă.

CALMAȚI-VĂ!

Disciplina eficientă se face rareori la mânie. Înainte de a încerca să vă ocupați de o problemă numărați până la zece, faceți o pauză, așteptați câteva ore ca să se calmeze lucrurile, vorbiți la telefon cu un prieten. Desigur că avem răbufniri emoționale când primim un șut în fluierul piciorului, când este spartă lampa noastră preferată sau când sora mai mare o sâcăie pe cea mică — din nou. Dar aceste răbufniri nu trebuie să constituie baza reacției noastre față de copil. *Calmați-vă!*

O PERSPECTIVĂ NOUĂ ASUPRA DISCIPLINEI

- Calmați-vă;
- Stabiliți o conexiune;
- Alegeți o „întrunire pe canapea” în locul luării unei pauze;
- Jucați-vă!
- Insuflați o judecată sănătoasă;
- Priviți dincolo de suprafață, la sentimentele și nevoile copilului;
- Preveniți în loc să pedepsiți;
- Cunoașteți-vă copilul;
- Stabiliți limite clare.

Discuțiile cu alți părinți sunt una din căile cele mai bune de a vă răcori. Ei înțeleg cât de tare ne înfuriem, cât de exasperați și de frustrați devenim. Nu suntem singurii cărora le vine uneori să-i zgâlțâie pe copii sau să-i plesnească. Alți părinți ne pot oferi un contact cu realitatea — „Se poartă ca oricare copil, atâta tot, n-o lua în tragic” — sau sprijinul — „Vin imediat să-i iau pe copii, ca să

poți ieși puțin la aer sau să dormi puțin". Alți părinți înțeleg speranțele, visurile, temerile și grijile pe care ni le facem cu privire la copiii noștri. Prin simpla conversație cu ei ne putem descărca frustrarea și furia, lucru care ușurează mult menținerea disciplinei.

Mie nu-mi vine să cred că am ajuns în secolul XXI și oamenii tot își mai bat copiii, dar e adevărat. Unii părinți lovesc doar când sunt copleșiți, iar după aceea regretă din toată inima. Alții cred că pedeapsa corporală e necesară pentru disciplină, iar câțiva consideră că le e propice copiilor. Unii adulți insistă că lor nu le-a făcut niciun rău câte o tăbăceală zdravănă, însă cercetările sugerează opusul. Alți oameni au scris cărți întregi pe această temă, așa că voi prezenta doar un rezumat foarte succint: bătaia îi face pe copii mai agresivi, mai antisociali și cu o probabilitate mai mare de a ajunge la închisoare ori de a avea probleme afective grave.² Există alte tipuri de pedepse la fel de dure ca bătaia. Umilirea, insultele, sarcasmul și amenințările pot lăsa cicatrice emoționale care persistă mult mai mult decât vânătăile. Chiar dacă nu ne lovim niciodată copiii, tot am putea avea nevoie să ne calmăm înainte de a decide cum să abordăm o problemă.

STABILIȚI O CONEXIUNE

Cred că de-acum e evident că, pentru mine, majoritatea „purtărilor urâte” sunt de fapt o simplă chestiune de pierdere a conexiunii. Copiii care simt că au o legătură bună sunt totodată înclinați să fie mai cooperanți și mai atenți cu ceilalți. Așadar, în locul pedepsei, care tinde să agraveze pierderea conexiunii între părinte și copil, încercați să vă gândiți cum să restabiliți legătura. Când s-a întâmplat ultima oară să aveți timp de joacă, să vă dezmiertați sau doar să stați împreună? Când vă priviți copilul în ochi, e prezent sau absent? Are cumva paharul gol și de asta face prostii?

Paharul vostru e gol? Ce îi este necesar copilului ca paharul să se umple? Dar vouă? Restabilirea conexiunii ar putea să necesite o îmbrățișare, un timp tihnit împreună, lupte sau alergătură pe-afară, o gustare sau o conversație. Pentru perturbările mai grave, recomand ceea ce eu numesc „întrunire pe canapea“. Majoritatea pedepselor presupun exercitarea puterii asupra copilului, lucru care nu face decât să-i amplifice sentimentul de izolare și nepuțință. Întrunirile pe canapea întăresc conexiunea și întăresc puterea copilului. Totodată, ele ne oferă o cale eficientă de a practica o disciplină autentică, adică de a-l învăța pe copil valorile și principiile noastre.

ALEGEȚI O „ÎNTRUNIRE PE CANAPEA“ ÎN LOCUL LUĂRII UNEI PAUZE

Ori de câte ori apare o problemă, părintele sau copilul poate să ceară o întrunire pe canapea. Ar putea să aibă loc oriunde, dar în familia mea folosim canapeaua. Obiectivul constă în restabilirea legăturii. Personal, presupun de fiecare dată că oricare ar fi problema, pierderea conexiunii fie a cauzat-o, fie a agravat-o, fie a îngreunat rezolvarea ei. Regula e că, dacă unul cere o întrunire pe canapea, celălalt trebuie să vină la întrunire. Odată ce ajungeți amândoi pe canapea, se poate întâmpla orice.

Puteți să discutați serios despre ceea ce se petrece sau să nu discutați, ci doar să profitați de prilejul de a restabili legătura. Copiii pot să dea drumul unui torent de lacrimi provocate de un lucru care îi supără și pe care l-au ținut în ei. Voi puteți să vociferati puțin despre frustrările voastre — în sufragerie este dezordine, temele nu sunt făcute, nivelul de zgomot este asurzitor — și apoi să-i dați copilului ocazia să vorbească. Puteți să vă reiterați

insistențele cu privire la regulile și valorile fundamentale — de exemplu „fiecare membru al familiei își face porția de curățenie” sau „este interzisă săcâirea bebelușului”. Uneori, simpla schimbare a decorului și instituirea restabilirii conexiunii ca primă prioritate pot aduce schimbări spectaculoase; tensiunea dispare imediat ce ajungeți la canapea, așa că ați putea să nu faceți altceva decât să vă prostiți împreună și să vă amuzați. Furia și frustrarea sunt date uitării, iar conexiunea este restabilită. Încercați să rămâneți pe canapea până când sunteți pregătiți amândoi să vă reluați activitățile obișnuite și să procedați altfel decât până atunci.

Sper că e limpede prin ce se deosebește această tehnică de „luarea unei pauze”: nu există lupte de putere cu privire la minutele rămase, copiii nu sunt târați, cu împotrivire și țipete, în camera lor. Partea cea mai bună: e un lucru pe care părintele și copilul îl fac împreună — spre deosebire de pedepse, care îi sunt *aplicate* copilului de către adult. Un lucru care-mi place la întrunirile pe canapea e faptul că nu sunt destinate doar remedierii obrăznicilor. Puteți cere o întrunire dacă observați o stare de tristețe la copil, dacă în ultima vreme ați fost amândoi iritați, dacă n-ați avut ocazia de a vă întări legătura o vreme sau dacă trebuie să hotărâți ce să faceți în vacanță. Alt lucru care-mi place la aceste întruniri e faptul că, spre deosebire de pedepse, în urma lor toată lumea se simte mai bine.

În cadrul parentajului prin joc, disciplina constituie un prilej de a vă îmbunătăți legătura cu copiii, în loc de a ridica încă un zid între voi. Cea mai bună cale de a folosi disciplina în slujba conexiunii este să vedem lucrurile sub forma „noi avem o problemă”, nu „copilul meu se poartă urât”. Când disciplina le e prezentată copiilor ca o problemă comună care necesită o soluție comună, lucrurile merg mult mai bine. Copilul minte mai puțin („N-am făcut eu asta!”) și-și cultivă mai puțin șiretenia (găsind soluții ca să nu fie prins, în loc să aleagă să procedeze corect) dacă părinții nu joacă rolul de polițist, judecător și juriu. Dacă suntem implicați cu toții în problemă, rezultatul e întotdeauna un plus de cooperare. De

asta prefer să spun „Avem nevoie de o întrunire pe canapea“ în loc de „Du-te în camera ta!“

Discutând cu părinții despre pedepse, îi văd deseori șocați când spun că mă opun și luării de pauze. Dar, dat fiind accentul pus de parentajul prin joc pe conexiune, acest lucru n-ar trebui să surprindă. Luarea unei pauze ar fi trebuit să fie o alternativă mai omeoasă la bătaie, însă, cumva, a devenit instrumentul suprem al „parentajului pozitiv“. Principala problemă cu luarea unei pauze este faptul că impune izolarea unor copii care probabil că se simt deja izolați și cu legăturile întrerupte.

Acum câțiva ani stăteam în mașină și o așteptam pe prietena mea, Lena, să iasă din apartamentul ei. Ascultam o emisiune la radio cu apeluri în direct, pe tema abordării problemelor de comportament ale copiilor. „Expertul“ de la radio spunea că acei copii mici care vor să vină seara în camera părinților ar trebui să fie încuiați pe dinafara acesteia și să nu fie lăsați să intre, oricât de mult ar plânge, chiar dacă asta înseamnă că într-un final vor adormi ghemuiți pe coridor. Lena, urcând în mașină, a auzit doar finalul acestui sfat și a întrebat: „Este emisiunea aceea despre câini?“ Nu. Majoritatea specialiștilor în comportamentul câinilor înțeleg mai bine nevoia de alinare și contact a animalului când e trist și se simte singur.

În majoritatea familiilor și a școlilor, luarea de pauze este folosită ca pedeapsă ori ca modalitate de a controla comportamentul copiilor. Dar uitați-vă cum se folosește termenul de pauză în sport: ceri pauză pentru *tine* sau pentru echipa ta, nu *dai* pauză echipei adverse. Acest tip de pauză pentru toată lumea e o idee excelentă. În grupa pregătitoare a fiicei mele, educatoarea principală, Susan Engels, obișnuia să spună: „Pauză! Întrerupem acțiunea!“ Toți copiii încremeneau locului, iar ea putea să intervina ca să schimbe direcția jocului, să se apropie de un copil gata să explodeze, să oprească un conflict înainte de a scăpa de sub control sau să modereze intensitatea activității. Acest tip de pauză nu pedepsește și nu izolează. De fapt, e o cale de a intra în jocul

copiilor și de a stabili o conexiune. Pauzele mai dau rezultate și în alt fel: când copiii au un loc plăcut în care pot merge ca să se calmeze sau să-și găsească alinarea când aleg ei să meargă, nu când alegem noi să-i trimitem.

Dat fiind tot ce-am spus despre importanța conexiunii și a atenției acordate copiilor, ați putea ghici că detest afirmația „Încerca doar să-ți atragă atenția, atâtă tot”. Ani la rând, sfatul standard a fost să ignorăm acest comportament — un lucru pe care nu-l pricep. Nu spunem „Cere întruna mâncare, dar ignorați-l, o spune doar pentru că-i e foame”. Nu spunem „Ai paharul gol, așa că voi avea grijă să nu-ți fie umplut la loc”. Când cineva cere atât de insistent atenție, mă gândesc că *pesemne are nevoie de atenție!* Dacă-i oferim suficientă atenție de tipul pozitiv, nu va fi atât de disperat încât s-o accepte pe cea negativă.

În cazul majorității copiilor, cred că luarea unei pauze e o simplă neplăcere. Pe câțiva ar putea chiar să-i ajute să se liniștească sau să se gândească înainte de a acționa. Pentru anumiți copii însă, e o tortură. Acești copii vor contactul și au nevoie de el, se tem de separare și văd luarea unei pauze sau trimiterea în camera lor ca pe un exil. Vor stârni, împotrivindu-se pauzei, mai multe probleme decât au creat inițial. Vor face promisiuni patetice să fie mai cuminți, să se poarte frumos, să facă orice le cereți, dar nu vor reuși să le respecte. Au fost promisiuni făcute din frică, iar comportamentele ar putea, de fapt, să nu se afle sub controlul acestor copii. Mai ales în cazul lor, o întrunire pe canapea va da rezultate mult mai bune.

Am afirmat mai sus că majoritatea pedepselor perturbă legătura între părinte și copil. E adevărat; totuși, uneori pedeapsa *chiar atrage* atenția copilului. Poate că se înțelege de la sine, dar, ca să stabilești o conexiune cu cineva, trebuie mai întâi ca acea persoană să-ți acorde atenție. Date fiind numeroasele obstacole în calea conexiunii și mai ales numeroasele distrageri existente în ziua de azi, acest lucru poate fi dificil. Copiii pot avea nevoie să audă un ton mai ridicat al vocii noastre, să simtă o mână pe umăr sau să ne

vadă privindu-i drept în ochi, ca să se acordeze afectiv cu noi. Nu uitați, obiectivul e să le atrageți atenția ca să puteți stabili o conexiune, nu să-i speriați sau să le arătați cine e șeful. Dacă ne concentrăm asupra atragerii atenției copilului, probabil că vom găsi mijloace mai eficiente decât țipetele, amenințările sau provocarea durerii. Uneori mergem prea departe și, după ce i-am obținut atenția, o pierdem iarăși pentru că exagerăm. Când copilul stă plin de resentimente în camera lui, după ce a luat bătaie sau a fost pedepsit să nu iasă din casă, am vrea să se gândească la ceea ce a făcut. E mai probabil însă să clocească planuri ca să ne facă viața amară drept răzbunare, sau să fie sigur că data viitoare nu va fi prins. Odată ce i-ați obținut atenția și o folosiți ca bază pentru o conexiune reală, veți obține cooperare reală, nu supunere plină de resentimente (și temporară).

La fel ca toți terapeuții, am auzit nenumărate relatări amare de la adulți — mai ales bărbați — despre efectele pedepselor aspre și ale criticilor neîncetate, când ei, copii fiind, nu voiau decât să fie prețuiți și acceptați. Cele mai triste relatări au provenit din grupurile de terapie cu bărbați care-și băteau soțiile și iubitele. Mulți dintre ei își loveau și copiii și practic toți fuseseră bătuți în copilărie. Transmiteau mai departe violența trăită pe propria piele, iar unii dintre ei chiar își apărau comportamentul: „Tata mă bătea cu cureaua și uite, nu-i nimic în neregulă cu mine.” Când reușeau să-și învingă tendințele defensive și să-și descrie cu adevărat experiențele din anii copilăriei, mulți dintre ei spuneau că partea cea mai rea n-a fost violența, ci lipsa oricărui dram de duioșie din partea cuiva.

Acești bărbați nu erau cei mai adorabili dintre oameni, dar sunt sigur că pe vremuri fuseseră bebeluși obișnuiți, ca voi și ca mine. Când au apucat-o pe căi greșite, nici măcar unul dintre ei n-a primit dragoste sau îndrumare blândă, ci doar și mai multă disciplină aspră. Deseori șovăim să le oferim dragoste oamenilor care s-au purtat urât, chiar și atunci când ei au nevoie tocmai de acest lucru. Mi-a plăcut întotdeauna poezia lui Edwin Markham pe care

A.S. Neill o citează la începutul cărții sale *Freedom — Not License!* (*Libertate, nu permisiune!*):

A desenat un cerc ce m-a lăsat pe dinafară:
 Eretic, un rebel, un lucru de ocară.
 Dar eu și dragostea, isteți, am câștigat:
 Am desenat un cerc ce ni l-a alăturat!

JUCAȚI-VĂ!

Mulți părinți nu-și pot imagina atitudinea jucăușă ca pe o formă de disciplină. Se spune că disciplina e întru totul serioasă. Nu credeți așa ceva; jucați-vă! Prietenul meu, Roger, mi-a povestit o întâmplare petrecută când vizita împreună cu copiii săi un loc istoric și s-a pornit o ploaie torențială. Familia lui și alte câteva familii au rămas blocate într-un hambar vechi, fără nicio ocupație. Câțiva copii s-au plictisit repede și au început să cojească bucăți de tencuială de pe pereți. Părinții au strigat la ei, i-au amenințat, au spumegat. Roger și-a dat seama că fără televizor, fără activități și fără jucării de la magazin cu care să se amuze, acești copii nu știau decât să se plângă și să facă prostii. Părinții nu știau decât să strige, să amenințe și să pedepsească. Roger le-a propus copiilor săi să joace un joc de ghicit animale și i-a invitat pe ceilalți copii să li se alăture. În scurt timp, toți erau implicați în joc și fericiți. Avuseseră nevoie doar de joacă.

Vă războiți cu copiii voștri pe tema orei de culcare? Jucați-vă de-a ora de culcare. Vă războiți din cauza desertului? Jucați-vă de-a ora cinei. Nu contează dacă jucați rolul mamei rele care le refuză desertul sau pe cel al unei mame absurd de drăguțe, care spune „Diseară avem la cină înghețată”. Important este ca ei să râdă. Aveți probleme cu răspunsurile obraznice? Luați două

păpuși și puneți-o pe una să-i răspundă obraznic celeilalte. Voi vă veți amuza imitând comportamentul nesuferit al copiilor și dând replici istețe, iar copiii se vor distra grozav. Dacă aveți probleme cu regulile, inventați una de care nu vă pasă deloc și jucați-vă cu inventarea, cu încălcarea ei și cu pedepsirea. În locul unei noi reprize de „Trebuie să te îmbraci în clipa asta!” încercați să spuneți „Există o singură regulă: n-ai voie să porți un pantof roșu și unul negru!” și vedeți ce se întâmplă. Vă garantez că acest lucru nu-i va învăța pe copii să încalce regulile reale, ci îi va ajuta să fie mai cooperanți.

De multe ori, copiii nici măcar n-au nevoie de un joc anume, ci doar să se joace mai mult. Un număr imens de așa-numite probleme de comportament s-ar rezolva peste noapte dacă toți copiii ar avea acces la un loc sigur și plăcut în care să se zbenguie până obolesc. Unul dintre lucrurile pe care nu le-am înțeles niciodată în privința școlii a fost pedepsirea copiilor — și mai ales a băieților — prin interzicerea pauzei. Dacă nu sunt în stare să șadă locului sau să se poarte frumos cu pauză, nu văd cum o vor face fără acea ocazie de a-și mai descărca din energie.

Un ton jucăuș ne ajută foarte mult să disciplinăm într-o manieră care să nu fie aspră. Iarăși, acest lucru e valabil îndeosebi în cazul băieților, care au șanse mai mari de a fi ținta acestui tip de disciplină.³ Deunăzi am văzut un tată cu băiatul lui în magazinul alimentar. Băiatul ar fi vrut tot ce vedea, iar tatăl începea să se enerveze puțin. La coada de la casă, băiatul a încercat să strecoare un baton de ciocolată în cărucior. Tatăl i-a spus cu o undă de severitate în glas: „Pune-l înapoi, n-ai voie”. Băiatul a lăsat capul în jos și a pus ciocolata înapoi. „Dar încercarea a fost reușită”, a continuat tatăl înmuindu-și tonul. Băiatul i-a zâmbit larg. „Danny, vrei să ții tu mărunțișul?” a întrebat tatăl, iar băiatul s-a luminat brusc la față.

Acest tată nu numai că și-a înfrânat impulsul inițial — de a certa copilul —, ci a făcut pe urmă și un alt lucru, mult mai eficient: i-a ieșit în întâmpinare cu o atitudine jucăușă, felicitându-l pentru

încercarea de a-și păcăli părintele. Apoi și-a dat seama că băiatul își dorea și avea nevoie de puțină autonomie, de un lucru al lui. I-a dat misiunea de a ține mărunțișul, lucru care l-a făcut pe copil să se simtă mare și important, astfel că a ieșit din magazin simțindu-se înalt de doi metri. Dacă episodul s-ar fi încheiat cu mustrarea pentru încercarea de a obține batonul de ciocolată, băiatul ar fi putut ieși din magazin simțindu-se mic și neînțeles, vinovat pentru că a vrut un lucru interzis sau plin de ciudă că nu l-a obținut.

Scena de la magazin mi-a adus aminte de tehnica mea preferată de disciplinare prin joc: spun lucruri care sună a amenințare, dar sunt caraghioase. „Dacă mai faci așa ceva, va trebui să cânt imnul național!” O strategie similară pentru atenuarea tensiunii este să ne *prefacem* supărați, ceea ce ne ajută să ne descărcăm de o parte din sentimente, fără a le arunca asupra copiilor într-o manieră dureroasă. De fapt, dacă analizați toate principiile parentajului prin joc, veți vedea cât de potrivite sunt pentru a preîntâmpina dificultățile în familie și pentru a le rezolva. Alăturați-vă copilului în lumea lui, stabiliți conexiunea cu el, hârjoniți-vă, lăsați-vă călăuzit de el, acordați-vă cu el, amuzați-vă! Faceți un lucru complet diferit de reacția voastră obișnuită. „Iar ai vărsat laptele? Acum va trebui să fac dans pentru laptele vărsat!”

În graba de a-i pedepsi pe copii uităm că esența disciplinei constă în *a-i învăța*. Vă aduceți aminte că lăsarea alimentelor să cadă de pe scaun e modul în care copilul de un an învață despre gravitație? N-ar trebui să îi pedepsim primele experimente științifice! Copiilor ceva mai mari le place să facă experimente pe tema diferenței între a dărâma ceva (sau a lovi pe cineva) intenționat sau din greșeală. Probabil ei nici nu știu că sunt filosofi și oameni de știință, încercând să afle diferența între liberul arbitru și determinism și între cauză și efect. „Lucrurile se întâmplă pur și simplu sau le provoc eu? Dacă-l împing pe Murray în Carole, eu sunt cel care a dărâmat-o sau Murray?” Copiii învață despre aceste lucruri și despre toate celelalte prin joc. Mie îmi place să stimulez acest proces luând mâna copilului și punându-l să lovească (ușor) pe

altcineva. Îi spun: „Nu-l mai lovi, nu-i frumos“. Când abia le învață, aceste concepte complicate îi par nemaipomenit de amuzante. Pe de altă parte, când pedepsim copilul pentru că a făcut ceva intenționat, înainte ca el să înțeleagă bine conceptul, nu l-am ajutat să-l învețe. Am văzut foarte mulți copii care cred că expresiile „A fost din greșeală“, „N-am vrut“, „Îmi pare rău“ sunt cuvinte magice care vor înlătura pedeapsa. Adulții le tratează și ei ca pe niște cuvinte magice. Și totuși, când un copil îi dă rămă permanent pe alții, avem o problemă chiar dacă o face din greșeală de fiecare dată. Ce e mai rău: să faci un lucru intenționat, să-l regreti și să-ți ceri scuze sincer sau să faci un lucru din greșeală și să nu-ți pese?

Cred că părinții evită atitudinea jucăușă în situațiile dificile pentru că se tem să nu recompenseze proasta purtare. *Trebuie să rămân sever, supărat și rece, ca el să știe că a greșit.* Dar atitudinea jucăușă nu are legătură cu recompensele sau cu pedepsele, ci cu recuperarea ingredientului lipsă — conexiunea — care a cauzat de fapt problema. Riscați atitudinea jucăușă! Veți reuși mult mai bine să-l învățați pe copil valorile voastre și să-i obțineți cooperarea, cu regulile voastre și fiind jucăuși, decât dacă vă comportați sever.

INSUFLAȚI-I COPILULUI O JUDECATĂ SĂNĂTOASĂ

În loc de a încerca să-i determinăm pe copii să fie supuși, recomand să facem tot ce putem ca să-și formeze o judecată sănătoasă. Supunerea durează doar cât timp ne aflăm în aceeași cameră cu copilul, nu-i spune ce să facă într-o situație complet nouă. Cred că fiecare părinte a trecut prin această experiență: copiii fac un lucru atât de nebunesc, încât nici nu ne-a trecut prin minte să stabilim o regulă în privința lui. De obicei îi pedepsim oricum, fiindcă „ar fi trebuit să aibă mai multă minte“. Dar nu ne putem aștepta să aibă inteligența flexibilă necesară pentru a înțelege ce e corect și ce e greșit

într-o situație nouă, dacă i-am învățat supunerea doar prin aplicarea de reguli. Lumea noastră fiind atât de complexă, copiii au nevoie de inteligență și de judecată sănătoasă, nu numai de reguli.

Țelul celor mai multe pedepse e supunerea. Judecata sănătoasă, pe de altă parte, se naște din conversațiile cu copiii, din speculații cu privire la felul în care ar aborda diferite situații și din discutarea dilemelor morale. Înainte de aceste tipuri de conversație trebuie să fim acordați afectiv la copilul nostru; așadar, mai întâi stabiliți conexiunea. Dacă stabilim legătura cu copiii după ce au făcut o greșeală, ascultăm ce simt ca urmare a greșelii și le spunem cu calm ce simțim noi, toate aceste lucruri reușesc în mai mare măsură decât pedeapsa să insufle o judecată sănătoasă.

Copiii devin adulți atenți cu alții, grijulii, cinstiți și buni datorită dragostei și afecțiunii, datorită normelor morale înalte și datorită relației strânse cu o persoană care întruchipează acele valori. N-am văzut niciun om devenit bun ca urmare a pedepselor. Nici mituirea nu dă rezultate. Promisiunile, amenințările, recompensele și pedepsele au fost denumite „cea mai primitivă cale de a aborda ființele omenesti”.⁴ Cum noi, oamenii, suntem capabili de gândire și rațiune și cum legăturile apropiate sunt foarte importante pentru noi, pare mai logic să folosim dragostea și conversația ca fundament al disciplinei noastre.

Programele de modificare a comportamentului încearcă să ocolească gândirea și să vizeze direct reacțiile noastre la recompense și pedepse. Poate tocmai de aceea nu dau rezultate prea bune. Ca urmare a unei înțelegeri greșite, frecvent întâlnită, a modificării comportamentului, prietena mea, Lucy, își recompensează băiatul, pe Alexander, când acesta încetează să mai fie plângăcios, ne-suferit și pretențios. Dispar aceste comportamente? Nu, băiatul recurge la ele *mai des*, ca să poată fi răsplătit că le-a încetat! O altă greșeală este încercarea de a pune capăt, prin recompense și pedepse, unui comportament asupra căruia copiii n-au de fapt control. Un nou-născut, de exemplu, are probleme mari dacă părinții lui nu-i suportă plânsul. Oricât de drastic ar fi pedepsit, nu se

poate împiedica să nu plângă. Am văzut copii mai mari pedepsiți pentru că nu învață destul de repede să citească, pentru rezolvarea greșită a unei probleme de matematică, pentru foială, pentru că au fost atât de absorbiți de o carte sau un joc, încât n-au auzit-o pe mamă strigându-i să vină la masă. Acestea sunt exemple de lucruri pe care copiii s-ar putea să nu le poată schimba nici pentru un milion de dolari sau nici ca să evite o bătaie. Majoritatea părinților continuă să caute o pedeapsă mai eficientă, în loc să reconsidere întreaga idee a pedepsirii.

Cercetările recente asupra creierului sugerează că pedepsirea are impact diferit asupra copiilor. Partea surprinzătoare este că *pedepsirea are cel mai mic impact tocmai asupra copiilor cu cea mai mare probabilitate să fie pedepsiți*.⁵ Adică anumiți copii sunt mai impulsivi, își dezvoltă mai lent conștiința și au dificultăți cu stabilirea legăturilor cu oamenii sau cu sentimentul apartenenței la o comunitate. Ca urmare a acestor caracteristici, este mai probabil să intre în belele. Aceleași trăsături îi fac mai puțin capabili să aducă modificări purtării lor ca urmare a pedepselor sau a fricii de pedeapsă. În cazul acestor copii, pedepsele iau proporții, devenind tot mai drastice, dar rămân lipsite de eficiență. Pe de altă parte, acei copii cu o conștiință puternică și care detestă ideea de a intra în belele nu au nevoie de pedepse. Aceste trăsături le permit să se poarte bine ca urmare a simplului fapt că le spunem ce așteptăm din partea lor.

Copiii care se poartă urât au nevoie nu de pedepse, ci de ajutor să se organizeze. Asta nu înseamnă să aibă o cameră ordonată, ci să aibă capacitatea de a procesa informațiile care le parvin și de a organiza o reacție eficientă. Majoritatea pedepselor nu fac decât să-i dezorganizeze și mai mult. Pentru a-i ajuta să se organizeze, oferiți-le un spațiu liniștit, cu jucării pufoase, păături și perne. Legănați-i pe un balansoar, duceți-i la scrânciob în parc, îmbrățișați-i și țineți-i în brațe. Aceste activități sunt benefice și pentru copiii mai mari, deși par adaptate la cei mai mici. Comportamentul dezorganizat este parțial urmarea faptului că nu au avut suficientă alinare de acest tip sau o viață suficient de structurată în perioada de

sugar și până pe la doi, trei ani. În cazul copiilor mai mari, un program structurat, proiectele artistice și hârnicele în condiții de siguranță pot fi instrumente suplimentare pentru cultivarea acestui tip de organizare cognitivă.

PRIVIȚI DINCOLO DE SUPRAFAȚĂ, LA SENTIMENTELE ȘI NEVOILE COPILULUI

Dacă luăm ca punct de plecare nevoile și sentimentele copiilor, întreaga perspectivă asupra disciplinei se schimbă. Imaginați-vă că purtarea copilului vostru este un mesaj codificat. (De fapt, comportamentul copiilor chiar *este* un mesaj codificat.) Pentru a sparge codul, traduceți acțiunea lui într-o propoziție care începe cu „Am nevoie de...” sau „Mă simt...” Completați spațiul liber și apoi reacționați la nevoia sau la sentimentul respectiv, nu la comportament. Așadar, dacă un copil de doi, trei ani se apucă să tragă totul jos de pe bufetul din bucătărie, ar putea să spună: „Am nevoie de o ocupație și vreau pe cineva cu care s-o împart.” Dacă o fată de clasa a opta începe să uite să-și facă temele, ar putea să spună: „Mă sperie ideea liceului, nu știu dacă sunt pregătită.” S-ar putea să nu nimeriți întotdeauna traducerea corectă, dar este întotdeauna util să încercați să găsiți nevoia sau emoția din spatele fiecărui comportament care vă sâcăie. Poate fi totodată un lucru amuzant — o alternativă plăcută la frustrare și enervare.

Iată câteva traduceri frecvent întâlnite, care se potrivesc în multe situații problematice:

- Ești plictisit? Pesemne că te simți singur. Hai să jucăm un joc sau putem să invităm la noi un prieten.

- Văd că te cuprinde descurajarea, așa că-ți voi oferi încurajare.
- În ultima vreme n-am stat prea mult împreună; poate că de asta te porți așa de enervant. Hai să facem ceva special!
- Pari trist, hai să te alin.
- Ai nevoie de mai mult spațiu ca să te zbengui și să-ți mai descarci din energie. Hai să mergem afară!
- Pari furios, așa că o să țin în brațe o pernă mare, s-o poți bate.
- Ai încercat toată ziua să-mi atragi atenția pe tot felul de căi, așa că o să las cartea jos zece minute și o să-ți acord toată atenția.
- Pari că n-ai stare; hai să dansăm!
- Pari copleșit. Te voi ajuta să te calmezi. Hai să respirăm împreună adânc de trei ori.
- În ultima vreme ai fost foarte afurisit cu fratele tău. Care-i problema? Aș vrea să aflu ce te supără.
- Pari țăfnos și iritabil. Hai să luăm o gustare, să vedem dacă ajută.

Observați că niciuna din aceste traduceri nu duce, logic, la o pedeapsă. N-are prea multă noimă să spui: „Ai o stare proastă, așa că o să țiip la tine“; „Te simți singur, așa că o să te trimit în camera ta“; „Te simți rupt de oameni, așa că o să te lovesc“; „Ți-e foame, dar o să-ți iau jucăriile, în loc să-ți dau de mâncare“. Absurd! Pedepsa intră în scenă din cauza propriilor noastre sentimente: „Sunt furios, așa că o să țiip la tine“; „Sunt frustrat, așa că o să fac o criză de nervi“; „Sunt speriat, așa că o să te sperii“; „Am avut o zi grea, așa că o să mă răzbun pe tine“.

Când copiii au fost „răi“, părinților le e greu să-și aducă aminte că ei au nevoie de alinare, nu de pedepsire. Dacă vă concentrați asupra nevoii sau a emoției subiacente, în loc să reacționați la comportamentul de suprafață, confuzia se reduce. Nimeni n-a murit din cauza unui deficit de pedeapsă, însă uneori bebelușii chiar mor sau se îmbolnăvesc pentru că nu sunt iubiți. A le da copiilor ce au

nevoie este întotdeauna calea cea mai bună de a le schimba purtarea. La nivelul cel mai elementar, copiii ne exasperează de obicei atât de mult, încât uităm să punem întrebările cu adevărat importante: acești copii sunt nefericiți? Dacă da, de ce sunt nefericiți?

Dacă tot privim dincolo de suprafața comportamentului copiilor noștri, am putea să ne uităm mai bine și la ce se ascunde dincolo de purtarea noastră. Când copiii se poartă urât, ne îngrijorează ori ne dau dureri de cap, firește, ne înfuriem și ne supărăm. Dacă încercăm să-i disciplinăm când ne aflăm în această stare, e mult mai probabil să-i pedepsim și să țipăm la ei. De fapt, dacă analizăm cu sinceritate, cred că vom descoperi că o bună parte din disciplinarea la care recurgem e o simplă punere în act a sentimentelor noastre!

Punem în act dorința de răzbunare când copiii ne irită sau ne rănesc mândria. Punem în act mânia când ei nu se ridică la înălțimea așteptărilor noastre. Punem în act frustrarea când am avut o zi grea și zgomotul copiilor este picătura care umple paharul. Ne cuprinde iritarea când le auzim plânsul, temerile sau crizele de nervi. Copiii mici fug în stradă și noi îi batem la fund, pentru că ne-am speriat și ne simțim vinovați că nu i-am împiedicat. Băieții adolescenți își pun cercel în ureche și noi ne ieșim din pepeni, în loc de a reflecta cu calm la faptul că au crescut. În loc să puneți în act aceste emoții (strigând la copii sau pedepsindu-i cu asprime), vorbiți despre ele. Poate că avem nevoie de o educatoare uriașă care să ne urmărească peste tot și să ne amintească: „Exprimă-te prin cuvinte!”

PREVENIȚI ÎN LOC SĂ PEDEPSIȚI

Unul dintre motivele lipsei de eficiență a pedepselor constă în faptul că vin când faptul e consumat. Ca să avem cu adevărat impact

asupra unui comportament, trebuie să-l prevenim sau să-l întrerupem, nu să reacționăm după ce s-a produs. Sora mea, Diane, a oferit consultanță la un centru de îngrijire peste zi unde existau probleme cu un băiat care lovea cu pumnii alți copii. Personalul centrului încercase „totul”, adică toate formele de pedeapsă permise de lege. Diane vorbea cu o educatoare, iar aceasta a spus: „Uite-l, se pregătește s-o lovească pe fetița aceea!” Educatoarea vedea ce va urma, dar avea de gând să-l lase pe copil să comită fapta și apoi să încerce să găsească o pedeapsă eficientă! Diane a replicat „Ba n-o s-o lovească!”, s-a dus la el și i-a prins brațul gata ridicat să lovească. Băiatul, supărat, clocotea de furie când Diane i-a spus cu blândețe că nu-l va lăsa s-o lovească pe fetiță. La început, el s-a temut că Diane îl va lovi — nu veți fi surprinși să aflați că acest băiețel încasa bătaie acasă —, dar, când ea n-a făcut decât să-i țină brațul cu blândețe, a izbucnit în plâns. Și-a dezvăluit pentru prima oară sentimentul că nimeni de la centru nu-l place. Educatoarele nu putuseră să gândească prin prisma prevenirii sau a sentimentelor, pentru că rămăseseră blocate la ideea pedepsei. Întreruperea unui comportament distructiv nu e o pedeapsă, ci o limită. Limitele îi ajută pe copii să se controleze, să-și exprime sentimentele și să se gândească la ceea ce fac. Aflând de frustrarea și însingurarea acestui băiețel, educatoarele lui au putut alcătui apoi un plan ca să-l ajute să-și facă prieteni.

Toate pedepsele încercate de personalul centrului îl determinaseră pe acest băiat doar să-i excludă tot mai mult pe adulți din viața lui. Însă disciplina eficientă — întreruperea tiparului său comportamental — l-a determinat să-și scoată la iveală adevăratele sentimente. Disciplina eficientă duce la conversație și conexiune, cea ineficientă, la rușine și separare. Așadar, misiunea noastră e să rămânem deschiși față de copii chiar și atunci când stabilim limite. E greu, pentru că deseori suntem furioși sau enervați când trebuie să impunem limite ori să întrerupem un comportament problematic. Dar asprimea și răceala noastră duc doar la izolarea și neputința copilului. Așadar, realizați un contact vizual, vorbiți

pe un ton blând, imobilizați copilul cât mai blând cu putință, faceți o pauză dacă v-ați încins.

Se înțelege de la sine, dar o voi spune chiar și așa: parentajul prin joc este cea mai bună cale, din câte cunosc, pentru a preîntâmpina problemele chiar înainte de a fi nevoie să ne gândim la disciplină. Cu cât vă jucați mai mult cu copiii voștri, mai ales jocuri care le permit să dețină conducerea, și îi ajutați să-și păstreze încrederea în sine și apropierea de voi, cu atât veți avea mai puțină nevoie de aceste alternative la pedeapsă.

CUNOAȘTEȚI-VĂ COPILUL

Când văd pentru ce-și pedepsesc oamenii copiii, deseori am impresia că acel copil făcea un lucru într-un totu normal și obișnuit pentru vârsta sa. La doi-trei ani, copiii fac crize de nervi sau refuză să-și împartă jucăriile. Preșcolarii nu pot sta locului. Copiii de opt ani aleargă pe coridor. Preadolescenții spun „Te urăsc!“ Îi pedepsim pentru că fac dezordine, fac gălăgie, sunt egoiști, sunt tăfnoși când îi ajunge oboseala, sunt impulsivi — pe scurt, pentru că sunt copii. Pedepsele nu-i pot face să se maturizeze mai repede, muștrările nu-i pot face să sară cumva peste un stadiu al dezvoltării. Desigur, trebuie să gestionăm aceste conduite, să-l ajutăm pe copil să treacă la următorul stadiu de dezvoltare, în care acceptă să-și împartă bunurile, poate să meargă calm pe coridor sau să fie politicos. Însă pedeapsa nu grăbește dezvoltarea, ci dimpotrivă, o poate încetini.

Îi mai pedepsim pe copii și pentru simplul fapt că sunt altfel decât noi. Nouă ne place să ne grăbim; lor, să tândălească. Noi ședem liniștiți, ei se foiesc. Lor le place dezordinea în camera proprie; nouă ne place ordinea. Nouă ne place liniștea; lor, zarva. Nouă ne place calmul; lor, să se dezlănțuie. Însă pedepsirea nu

poate modifica temperamentul copilului, așa cum nu poate nici să iuștească dezvoltarea. Suntem pur și simplu diferiți, dar ghiciți cine este pedepsit pentru asta? Pentru că suntem mai mari, putem să ne punem în act iritarea, fără a suporta consecințele. Pedepsim, la copii, lucrurile care ne deranjează cel mai mult.

Când copiii devin prea mari pentru luarea unei pauze, părinții recurg de regulă la strategii cum ar fi interzicerea ieșirii din casă, revocarea privilegiilor legate de telefon sau de televizor, limitarea timpului petrecut la computer, amenințarea cu luarea jucăriilor. De obicei, aceste pedepse nu dau rezultate prea grozave. Cauzează ciudă și discordie, fără a-i ajuta pe copii să-și dezvolte un simț moral mai puternic. Desigur, s-ar putea să constatați că un copil nu face față prezenței televizorului în camera lui, nu-și face temele dacă are acces la telefon după școală, nu poate controla timpul pe care-l petrece online și așa mai departe. Stabilirea limitelor în aceste privințe nu înseamnă pedepsire, ci parentaj. E o chestiune de cunoaștere a copiilor noștri. Există o diferență mare între a-i impune copilului o sentință *după ce* a făcut prostia (pedepsire) și a discuta cu el spre a găsi o soluție funcțională pentru viitor (parentaj).

A ne cunoaște copiii înseamnă totodată să știm cum reacționează la diferitele tipuri de disciplină. Ce da rezultate cu copilul meu ar putea să nu dea cu al vostru. Însă pe toți copiii tinde să-i sperie disciplina prea aspră sau prea drastică. Janusz Korczak, din scrierile căruia am citat la începutul acestui capitol, a fost directorul unui orfelinat din Polonia. Odată a susținut o prelegere intitulată „Inima copilului” în fața unui grup de studenți care se pregăteau să devină profesori. Korczak a adus cu el un băiețel de patru ani de la orfelinat. Studenții au văzut că inima copilului bate foarte tare:

Era înspăimântat — atâția oameni străini [...]. Vorbind foarte încet, ca să nu sporească teama copilului [...] Korczak ne-a spus: „Nu uitați această imagine: cât de tare

bate inima copilului când este înfricoșat, și cu atât mai mult când reacționează la furia unui adult îndreptată spre el, ca să nu mai vorbim despre clipele când se teme că va fi pedepsit“. Apoi, îndreptându-se spre ușă cu băiețelul de mână, a adăugat: „Asta este tot pentru astăzi!“ N-am avut nevoie să auzim nimic în plus. Toți aveam să ținem minte pentru totdeauna prelegerea aceea.⁶

STABILIȚI LIMITE CLARE

Dacă numeroase familii se bazează prea mult pe pedepsire și disciplină aspră, altele merg prea departe în direcția opusă, a permisivității excesive. Copiii au nevoie de limite, îndrumare și structură. Acestea trebuie aplicate cu iubire și într-o manieră relaxată, nu la furie sau ca răzbunare. Cei mai mulți dintre noi credem că trebuie să alegem între „dragostea dură“ și „totul e permis“, însă e posibil să stabilim limite și să avem așteptări mari de la copii și, totodată, să avem empatie față de sentimentele lor și înțelegere față de nevoile lor.

În primul rând, trebuie să înțelegem diferența între nevoile reale ale copilului și dorința sa, lipsită de realism, de a fi centrul absolut al universului. Îndeplinirea tuturor capriciilor nu este totuna cu împlinirea nevoilor legitime. Nu poți răzgâia un bebeluș dându-i mâncare când îi este foame. Nu poți răzgâia un copil mai mare oferindu-i atenție, dragoste sau alinare. Când copilul are o nevoie, împliniți-o! Nu e totuna cu a-l sluji la fiecare pas, mai ales pe măsură ce crește, fiindcă are totodată nevoie de independență și să se simtă competent și matur. Trebuie să împlinim și aceste nevoi.

Când le dăm copiilor un lucru, din respect față de alegerea lor, asta nu înseamnă să-i răzgâiem. În definitiv, noi controlăm toate resursele familiei, iar ei trebuie să ceară lucruri pe care noi nu

suntem nevoiți să le cerem nimănui. Pe de altă parte, dacă le dăm ceva pentru că ne temem de reacția lor emoțională sau pentru că ne simțim vinovați, suntem pe calea spre permisivitate excesivă. Adevărata sursă a răzgâierii constă în a le ceda copiilor, *deși judecata ne spune că nu e bine*. Poate că nu suportăm să-i vedem simțind ori exprimând tristețe, furie sau frustrare. Putem refuza să credem că se simt chiar atât de neplăcut sau poate pur și simplu nu vrem să-i auzim făcând tărahoi. Oricum ar fi, nu le *oferim* ceva, ci le *cedăm*.

Pe măsură ce societatea se schimbă, mulți critici conservatori cer revenirea la strictețe și respingerea permisivității generației doctorului Spock. Cred că le scapă ideea de bază: adevărata problemă e faptul că nici severitatea, nici permisivitatea nu le-a oferit copiilor gradul de legătură de care au nevoie ca să devină membri morali, responsabili și fericiți ai unei comunități. Pendulul a oscilat de la extrema bătailor la cea a răzgâierii, însă din ambele lipsesc legăturile autentice între adulți și copii. Părintele strict ignoră capacitatea copilului de a decide singur; părintele permisiv ignoră nevoia copilului de a fi un membru cu drepturi depline al familiei.

Extremele la care ajung adulții ca să pună capăt lacrimilor și crizelor de nervi dezvăluie o asemănare surprinzătoare între părinții abuzivi și cei excesiv de indulgenți. Părinții abuzivi își pedepsesc deseori copiii, cu asprime, pentru plâns sau crize de nervi, fiindcă nu suportă să audă aceste manifestări. La capătul opus al spectrului parentajului, familiile excesiv de indulgente le fac copiilor pe plac adesea ca să-i împiedice să plângă ori să aibă crize de nervi. Iarăși, adultul nu suportă acele manifestări, dar în loc să lovească, se dă peste cap pentru a evita o perturbare. Acest lucru deschide calea spre șantajul emoțional, iar copiii pot deveni cu ușurință manipulatori și răzgâiați.

Părinții excesiv de permisivi cred de obicei că întăresc puterea copilului lor. Pot să-i îngăduie să mintă ori să fure, să nu facă treburi gospodărești ori să stea bosumflat toată ziua, fără urmări și

fără limite. Tuturor copiilor le sunt benefice așteptările mari la adresa lor și mai ales așteptarea de a fi morali și de a-și aduce contribuția în familie. Dacă nu li se oferă limite ferme și clare, copiii ajung să se simtă fie omnipotenți, fie lipsiți de control. Niciuna dintre aceste variante nu echivalează cu încrederea în sine autentică. Copiii omnipotenți sunt revoltați de orice lucru care le amintește că nu controlează întregul univers. Copiii lipsiți de control se uită la părinți și-și zic: „Oh, dacă ei nu dețin controlul, cine îl deține?” Rezultatul este fie atitudinea temătoare, fie răsturnarea casei, fie ambele. Dacă sunt stabilite cu dragoste și cu respect, limitele oferă structură și siguranță și, prin aceasta, sentimentul siguranței. Acesta îi permite copilului să simtă mai puțină anxietate în fața propriilor impulsuri. Totodată, limitele îi ajută pe copii să se simtă mai feriți de alte pericole din lume: *Mama și tata sunt suficient de puternici ca să mă apere de primejdie până când pot să plec din cuib și să zbor singur, dar nu atât de puternici încât să nu-mi pot încerca aripile niciodată.*

Patty Wipfler aduce argumente în favoarea unei legături între limite și ascultare: „Trasați limite, apoi ascultați revărsarea sentimentelor neplăcute ale copilului.”⁴⁷ De prea multe ori limitele fie nu sunt impuse deloc, fie sunt impuse la mânie. Stabilim limita, după care nu mai vrem să auzim nicio vorbă în legătură cu ea sau n-o stabilim deloc, fiindcă nu vrem să auzim reacția. Rămâneți deschiși, știind că limita îi va oferi copilului prilejul de a se întrista sau a se înfuria. Dacă limita a fost rezonabilă, nu renunțați la ea din cauza reacției sale emoționale, ci doar ascultați-o.

În practica mea întâlnesc deseori părinți îngrijorați, care sunt de regulă indulgenți cu copiii lor, dar ocazional, când nu mai pot răbda, explodează. Pe urmă regretă amar. Această situație le creează o mare confuzie copiilor: ei aud „nu” doar atunci când părintele e furios. La rândul lor, acești copii — cărora li se face aproape întotdeauna pe plac — fac crize teribile în rarele ocazii când nu li se face pe plac. Toți copiii au nevoie să audă refuzuri iubitoare și blânde, nu doar mânioase ori explozive.

În unele familii, frustrările se încheie cu o criză de nervi sau un comportament scăpat de sub control al copiilor, urmat de o explozie a părinților, apoi de plâns, împăcare, scuze, îmbrățișări, înghețată. Acest ciclu poate intra în obișnuință. Părinții pot crede că administrează o pedeapsă (țipatul la copii), dar din perspectiva copiilor este, de fapt, o recompensă (împăcarea de după țipat). Dacă nu știi cum să ajungă la împăcare pe o cale directă, copiii recurg la declanșarea unei explozii.

În familiile indulgente, limitele sunt deseori o țintă mobilă. Părinții ar putea să spună frecvent „nu”, însă nu pun niciodată în aplicare interdicția (decât ca mai sus, prin explozii de proporții). Trebuie să ne păstrăm refuzurile pentru situațiile în care vorbim serios și atunci să le punem în aplicare. Aceasta ar putea însemna să-l imobilizăm fizic pe copil, ca să nu-și lovească fratele mai mic. Poate însemna să stăm lângă el și să-l vedem că-și termină tema. Nu înseamnă nicidecum că, după ce îi spunem ce să facă, plecăm și nu mai băgăm de seamă dacă s-a conformat sau nu.

Amenințările goale, care nu sunt puse în aplicare, pot fi o mare sursă de anxietate pentru copii. Noi știm că nu i-am părăsi niciodată în magazinul alimentar, dar ei nu sunt siguri. A spune „Încetează, încetează, te rog, încetează” pe un ton timid le transmite, de asemenea, un mesaj derutant. Nu vor dori să recompenseze un astfel de comportament încetând ceea ce fac! Copiii contează pe noi să-i ținem în frâu până când ajung capabili s-o facă singuri, iar rugămințile slabe sugerează că nu le putem oferi această plasă de siguranță. Unele familii oscilează între indulgență și pedeapsă. Rezultatul e aleatoriu și imprevizibil. De exemplu, limita ar putea fi pusă de douăzeci de ori, fără efect și fără greutate, și dintr-odată părintele strigă furios: „Ți-am spus de douăzeci de ori că e timpul să plecăm!” Da, dar primele nouăsprezece ori n-au contat, iar copilul știa.

Pedepsirea, disciplina ineficientă și indulgența excesivă îi trimit pe copii în turnul izolării și în cel al neputinței. Parentajul prin joc și alternativele la disciplină, izvorâte din el, îi ajută să iasă

din aceste turnuri. Lucrul cel mai important de ținut minte este că oricine are nevoie de un pahar al apropierii și conexiunii care să fie plin. Oricine! Povestirea ce urmează dă un exemplu.

UN EROU NEAȘTEPTAT

Stăteam pe terasa unui restaurant din Isla Mujeres, o insuliță din largul coastei peninsulei Yucatán din Mexic, când la mesele de lângă mine a avut loc o întâmplare spectaculoasă. La o masă se aflau trei bărbați tineri care râdeau, beau și se veseleau. La altă masă, stăteau alți doi tineri cu un aer posomorât, care beau bere fără să-și vorbească. Dacă scena ar fi pictată, primul grup ar fi înfățișat scaldat în lumină, iar ceilalți doi participanți, învăluiți în umbră. După o vreme, unul dintre cei doi tineri nefericiți a plecat, fără ca el sau celălalt să spună o vorbă de rămas-bun.

Bărbatul lăsat singur, un ins voinic, cu haine care nu-i erau deloc pe măsură, și-a ațintit privirea în gol, având mare grijă să nu se uite la cei de la masa cealaltă. Brusc, s-a întors spre ei și a rostit ceva cu o voce groasă, apoi și-a reluat privitul în gol. Cunoștințele minime de spaniolă mi-au indicat că le adresase o obscenitate urâtă. Cei trei de la masa alăturată au reacționat cu surprindere și mânie. S-au uitat la el, apoi au ridicat din umeri și au revenit la berea lor. Cel care stătea singur s-a lansat într-un ritual monoton: o dată la douăzeci, treizeci de secunde repeta pe același ton cuvântul respectiv.

Bărbații de la masa cealaltă au parcurs o gamă largă de reacții: l-au ignorat, l-au insultat la rândul lor, l-au amenințat, l-au lingușit, au încercat să discute cu el, i-au spus să plece, l-au implorat să înceteze. Niciuna dintre aceste tactici n-a schimbat câtuși de puțin tonul sau frecvența metronomului obscen. Nicio vorbă din cele rostite de ei n-a avut cea mai mică influență. În cele din urmă, unul

dintre cei trei bărbați — eroul meu neașteptat — a spus ceva de genul „Hei, vino încoace!” Voinicul a părut s-o ia drept invitație de a se bate, dar nu era sigur, iar dacă era, nu știa cum să procedeze. Celălalt l-a invitat din nou să se apropie. Voinicul s-a ridicat cu mișcări lente și atente și s-a dus la masa celor trei, cu pași târșiți, cu ochii ațintiți în podea. Eu m-am încordat puțin, căci n-aș fi vrut să fiu prins la mijloc între pumni.

Dar nu s-a întâmplat nici pe departe așa ceva. Bărbatul de la masa veselă a spus: „Nu, adu-ți paharul, hai și stai cu noi!” Nimeni n-a părut uluit de invitație (în afară de mine). Celălalt s-a dus la masa lui, și-a luat berea și a venit înapoi, rămânând la un pas de masă. Eroul meu s-a lăsat pe spate și a luat un scaun liber de la masa mea, trăgându-l foarte aproape de al lui. A făcut un mic gest de a-l șterge pentru nou-sosit. Voinicul s-a așezat. Aproape că-i auzeam mușchii trosnind când și-a obligat corpul să se îndoie. Părea răătăcit și confuz, însă grupul l-a primit cu ospitalitate sinceră, fără mustărări sau tachinări pe tema înjurăturii. Problema fusese rezolvată.

După multă băjbăială, unul dintre cei trei bărbați găsisese soluția elegantă. Grupul și-a reluat conversația și râsetele. Cel care lansase invitația stătea tot timpul cu mâna pe spatele sau pe umărul voinicului, îndrumându-l în discuție. Când apărea o pauză, își îndemna noul prieten cu blândețe să profite de ea, punându-i o întrebare. Voinicul vorbea, după care se uita repede la protectorul lui să-i vadă reacția, gata să amuțească rapid. După ce termina, se lăsa pe speteaza scaunului cu un oftat. Protectorul lui îi preluea spusele și ducea conversația mai departe. Totul era bine.

Stăteam și priveam, încremenit de uimire. Mi-am promis să nu uit niciodată că oamenii își doresc doar apropiere, indiferent pe ce căi nebunești sau stupide ar putea să arate acest lucru. Și totuși, la fel ca mai toți oamenii, uit.

Capitolul 14

Rezolvați rivalitatea între frați prin joc

Într-o zi, auzind țipete îndurerate de copii pe stradă, unul dintre vecinii lui Abraham Lincoln din orașul Springfield, Illinois a ieșit iute din casă, alarmat. L-a găsit pe Lincoln cu cei doi băieți ai lui, care plângeau amarnic. „Ce-i necazul cu băieții, domnule Lincoln?” a întrebat vecinul. „Necazul lumii întregi, a replicat Lincoln resemnăt. Am trei nuci și fiecare vrea două.”¹

Puține lucruri îi supără pe părinți atât de mult ca problemele dintre copiii lor. Îi enervează conflictul — e zgomotos, consumă timp și te sleiește emoțional — și-și fac griji că frații, crescând, nu vor fi apropiați. După cum probabil vă așteptați, îmi place să privesc situația prin prisma jocului cu aceste sentimente și comportamente, nu prin cea a eradicării lor. Parentajul prin joc pentru frați introduce dimensiunea suplimentară a jocului cu mai mult de un copil și complexitatea dinamicii familiei. Pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, voi încerca, de asemenea, să explic de ce *toți* copiii, nu doar frații, manifestă ceea ce se numește rivalitate între frați.

JOCUL CU MAI MULT DE UN COPIL

Unele aspecte ale parentajului prin joc sunt foarte diferite cu mai mult de un copil, alte aspecte sunt puțin modificate, iar altele sunt întru totul identice. Cu doi, trei sau zece copii continuăm să mergem pe firul râsetelor, să întărim conexiunile, să stimulăm încrederea în sine și să încercăm să iubim jocurile pe care înainte le detestam. De asemenea, ne confruntăm cu aceeași decizie elementară între a interveni și a ne ține la o parte.

Când un copil este chinuit de altul sau e alungat de grup, trebuie să intervenim și să ajutăm. Dacă un frate mai mic este bătut sau copilul cel mai mic din cartier este exclus din toate jocurile, acești copii au nevoie de ajutorul nostru. Mulți adulți aflați în terapie se plâng vehement că în copilărie erau dominați de frați ori făcuți țapul ispășitor al grupului din cartier, iar părinții îi lăsau să-și rezolve singuri problemele. Pe de altă parte, când copiii sunt capabili să rezolve problemele, nu încercați să dregeți ceea ce nu are nevoie să fie dres.

Cât de mare trebuie să fie suferința ca să necesite intervenție? Jeffrey Trawick-Smith spunea: „Copiii trebuie să se contrazică pentru a învăța să ajungă la soluționare; trebuie să fie excluși din grupuri pentru a învăța deprinderile elementare, necesare în grupul de joacă. Trebuie să se joace cu copii neplăcuți și tirani ca să-și lărgască repertoriul de strategii sociale. Trebuie să li se respingă ideile de joc pentru a învăța să devină convingători. Când adulții intervin în conflict prea repede, aceste prilejuri se pierd.”²

Jean Piaget, primul mare observator al jocului copiilor, a remarcat că ei învață despre moralitate contrazicându-se pe tema regulilor. Au realmente *nevoie* de acele conflicte pe tema al cui e rândul să dea cu zarul, dacă mingea a nimerit în bară sau pe lângă, ce este permis și ce nu. Noi tindem să intervenim repede, ca să rezolvăm disputele și să explicăm regulile pentru că nu suportăm

conflictul, însă conflictul ar putea să fie tocmai miezul jocului. Una dintre marile realizări ale jocului în copilărie constă în a descoperi cum poate fi abordat eficient conflictul. Pentru aceasta, copiii au nevoie de *unele* conflicte. Pe de altă parte, nu înveți despre conflicte fiind terorizat de alți copii. Cred că Piaget ar fi șocat să vadă că, în prezent, jocurile copiilor sunt organizate și conduse de adulți aproape în totalitate. Pe de altă parte, poate că i-ar fi plăcut mania Pokémon recentă: jocul are reguli atât de complicate, încât copiii se pot contrazice la nesfârșit pe marginea lor.

Personal, încerc să mă mențin pe granița îngustă între dorința de a interveni și cea de a sta deoparte, dar uneori e greu. Există argumente convingătoare în favoarea ambelor atitudini. Regula mea de bază este: *stai deoparte, însă cu ochii deschiși*. Faptul că stăm deoparte nu înseamnă că trebuie să ne întoarcem cu spatele și să-i lăsăm pe copii singuri. *Interveniți, dar cu delicatețe*, nu cu ciomagul. De obicei, când decidem să intervenim, ne lăsăm luați de val și ne amestecăm prea mult. Cred că putem preîntâmpina cele mai grave probleme fără să preluăm controlul. Putem să rămânem implicați și-n același timp să-i lăsăm pe copii să dețină în mare măsură controlul. Putem să oferim un mic ajutor și apoi să ne retragem pe margine, ca să vedem dacă a fost suficient și pot să rezolve restul singuri.

Tehnica pas cu pas dă cele mai bune rezultate pentru mine. Îmi place să mă mulțumesc la început să observ, apoi să le arăt copiilor ce văd. Dacă au nevoie de mai mult ajutor, îi întreb ce cred ei că ar fi util în situația dată. În cele din urmă, intervin cu mai multă tărie, dacă este nevoie. Aș putea începe prin a fi doar ceva mai vizibil pe terenul de joacă: „Sunt aici dacă aveți nevoie de mine”. „Pariez că vă puteți descurca, dar chemați-mă dacă aveți nevoie de ajutor”. Când copiii vin să ne ceară să fim arbitru ori judecător și juriu, este tentant să le împărtășim înțelepciunea noastră. Încercați, în loc de asta, doar să-i ascultați pe ambii copii, fără a spune nimic. Puneți-le întrebări, însă lăsați-i pe ei să propună soluții. Fiți interesați, dar nu excesiv de îngrijorați. De cele mai multe ori vor

pleca fericiți amândoi, gândindu-se că ați fost la fel de înțelepți ca Solomon.

Dacă e necesară o contribuție ceva mai mare din partea adultului, de multe ori merg la copiii care par să aibă probleme și le spun „Salut!” pe un ton foarte prietenos, chiar dacă nu-i cunosc. Uneori, acest simplu contact cu adultul e suficient. Dacă acel copil este timid, salutul l-ar putea ajuta să-și adune curajul și să intre în joc. Dacă se poartă dominator sau răutăcios, salutul l-ar putea ajuta să se joace mai prietenos. Încerc să nu transmit mesajul că „Fratele mai mare” îi urmărește, ci doar că ajutorul le stă la dispoziție la nevoie.

Alteori spun ceva mai mult: „Ce se petrece aici?”; „Au, cred că doare!” Dacă un copil se ia de altul, îi pot spune: „S-ar părea că lui nu-i place jocul la fel de mult ca ție”. De asemenea, arăt că insist asupra valorilor elementare: „Trebuie să-i vină rândul fiecăruia”; „Nu sunt de acord cu poreclele de felul ăsta”; „Nu putem face asta dacă nu sunteți toți în siguranță”. Încerc să afirm doar principiul de bază și apoi îi las să lămurească ei detaliile.

Dacă aceste abordări subtile nu dau rezultate, putem oricând să facem ordine. Îl putem despărți pe tiran de victimă (indiferent care dintre ei e copilul nostru). Putem intra noi înșine în joc, lucru care tinde să transforme instantaneu situația. Dacă un copil este bumbăcit, ceilalți se vor coaliza de obicei și vor încerca să-l bumbăcească pe adult în locul lui. Dacă nu i-a venit nimănui ideea ce să joace, vor găsi de obicei o idee bună, care să profite de oferta voastră de a vă juca împreună cu ei.

Două aspecte ale parentajului prin joc — acordarea afectivă și hârjoneala — sunt deosebit de complicate cu mai mulți copii. În primul rând, trebuie să fim receptivi la mai multe lucruri: nu doar la ceea ce se petrece cu fiecare copil, ci și la ceea ce se întâmplă între ei și în grupul ca întreg. Nu vom reuși niciodată să observăm *totul*, însă putem fi vigilenți față de temele-cheie: un copil e exclus sau ținta unei coaliții? Folosește vreunul șantajul afectiv (văicărindu-se și făcând scandal dacă nu i se face pe plac)? Ceilalți cedează?

Unii copii trișează la jocuri? Alții își asumă rolul de polițiști, impunând respectarea tuturor regulilor? Copiii mai voinici sau mai puternici știu cum să se înfrâneze, ca să se joace în condiții de relativă egalitate cu cei mai mici ori mai slabi? Copiii mai mici au aptitudini care să-i ajute să țină pasul cu cei mari?

Cea mai dificilă parte a parentajului prin joc atunci când e vorba despre mai mulți copii apare atunci când, receptiv fiind, constăți că fiecare e pe altă lungime de undă. Această situație e cea mai răspândită în cazul luptelor, al hârjonelii și al jocurilor competitive. Mă jucam acasă la un vecin cu un grup de băieți: doi frați, de trei și respectiv de șapte ani, și un băiat de doisprezece ani de pe aceeași stradă. Cel mijlociu voia să facă lupte și-și folosea toată forța, așa că trebuia să fiu deosebit de atent să nu pățescă niciunul nimic — mai ales eu. Mezinul, crezând că trebuie să-și apere fratele mai mare, a strigat: „Nu-l mai face să-l doară!” și s-a apucat să dea cu pumnii în mine. Între timp, băiatul cel mai mare îl încuraja pe cel de șapte ani să mă bată măr și întreba întruna când îi vine rândul să se lupte cu mine. Aveam multe de ținut sub observație! Trebuia să-l liniștesc pe mezin că fratele lui nu pățește nimic, trebuia să împiedic luptele propriu-zise să scape de sub control și trebuia să domolesc instinctul ucigaș al celui mai mare.

Un lucru similar se întâmplă în cazul competiției, când un copil vrea să joace din toate puterile, iar altul vrea să fie lăsat să câștige. Sau un copil care, la drept vorbind, nu poate să țină pasul sau să joace cum trebuie vrea să fie inclus chiar și așa. În aceste momente, copiii au nevoie să ne implicăm mai activ în joc, astfel încât fiecare să primească măcar parțial ceea ce are nevoie. Poate fi necesar să aducem terenul de joacă la același nivel, astfel încât copiii mai mici să fie mai puțin dezavantajați. Putem să intrăm în echipa lor sau să propunem o schimbare a regulilor. De asemenea, ar putea fi nevoie să-l ademenim pe copilul mai mic într-un alt joc, așa încât cei mai mari să nu trebuiască să se controleze permanent.

De cum există doi copii împreună, apar certuri — pentru o jucărie, pentru telecomandă sau pentru bucata mai mare de plăcintă

primită de unul dintre ei. Reacția mea preferată la acest gen de conflict, indiferent dacă apare între frați sau între tovarăși de joacă, este să iau jucăria și să fug. Atunci cei doi copii se unesc ca să încerce să mi-o ia. Nu procedez astfel de fiecare dată, fiindcă au nevoie și să învețe să negocieze între ei, dar faptul că adopt poziția țintei ajută la deblocarea situației când copiii nu pot ieși din conflict. Dacă se lovesc unul pe altul, spun: „Pariez că pe *mine* nu mă puteți lovi!” și fug din cameră, prefăcându-mă speriat. Dacă au dificultăți cu menținerea dreptății, mă prefac potopit de lacrimi pentru că mie nu mi-a venit rândul. Sau înșfac o furculiță, spunând: „Nu împart cu nimeni furculița asta!” Dacă unul dintre frați sau toți se arată temători, devin leul cel laș, care se teme de toate și-i las să râdă de mine, în loc să râdă unii de alții. Aceste comentarii sunt ca o momeală: uneori, copiii o mușcă, alteori, nu. Dacă mușcă, vă vor arăta foarte repede cu care teme legate de rivalitate vor să se joace.

Ori de câte ori există trei sau mai mulți copii, apar probleme de acceptare și respingere. Nu vrem să le înfrânăm prea mult jocurile sau alegerile în privința prieteniei, dar trebuie să ne asigurăm că niciun copil nu e exclus în totalitate, atacat sau făcut țap ispășitor. Prietena mea, Tina, folosește abordarea activă: pe terenul de baschet le spune copiilor de statură medie că-i va ajuta să nu fie înlăturați de cei mai înalți, dacă-i includ în joc pe cei mai mărunți. Avem misiunea nu de a face totul absolut drept, ci de a compensa orice dezechilibru major de putere. De asemenea, impunem un standard înalt al includerii (nimeni nu e exclus sau lăsat în urmă), știind foarte bine că vor exista respingeri, dar oferind un reper spre care să tindă copiii.

Cel mai bun tip de joc e cel accesibil tuturor. El constituie o punte peste diferențele de vârstă, rasă, sex sau clasă socială. Într-un articol despre diversitate și joc, psihologul Patricia Ramsey³ observă: „Când sunt implicați în joc autentic — imaginativ, cu finalitate deschisă și spontan —, copiii își creează propria lume, în care pot avea loc toți”. Ca adulți, avem misiunea de a-i ajuta să

înfăptuiescă această promisiune a includerii. Ramsey explică faptul că tipurile cele mai bune de joc sunt universale și îi includ pe toți. Jocul bazat pe emisiuni de la televizor sau pe jocuri de computer include mult mai puțini copii. Ea relatează o întâmplare minunată cu Daniel, băiatul ei de șase ani, adoptat în pruncie din Chile, și Andres, băiatul ei de trei ani, adoptat tot din Chile, care intrase în familie cu doar patruzeci și opt de ore înainte. Daniel a încercat de mai multe ori să-l convingă pe noul lui frate să se joace cu el de-a Power Rangers. Cum Andres nu reacționa, Daniel devenea tot mai frustrat și mai înciudat.

„O oră mai târziu, amândoi băieții sunt în cada de baie. Fac balașe, toarnă apă unul peste altul și râd veseli. Andres bagă capul sub apă și iese cu părul ud. Daniel îi urmează exemplul și țipă amândoi încântați.” Care e diferența între cele două scene? Jocul cu apă în cadă — un joc universal — a aruncat o punte peste prăpastia culturală. Jocul de-a Power Rangers depindea în întregime de vizionarea serialului (sau de orele petrecute pe terenul de joacă cu alți băieți care l-au urmărit). Un tip de joc i-a apropiat pe băieți, celălalt i-a depărtat.

RIVALITATEA ÎNTRE FRAȚI EXISTĂ LA TOȚI COPIII (CHIAR DACĂ NU AU FRAȚI)

Sentimentele, gândurile și comportamentele asociate în mod obișnuit cu expresia *rivalitate între frați* fac parte, de fapt, din dezvoltarea tuturor copiilor, inclusiv a celor singuri la părinți. În cazul fraților, pe părinți îi irită deseori și-i îngrijorează conflictul. Pe de altă parte, părinții cu un singur copil sunt deseori foarte surprinși de sentimentele și comportamentele de „rivalitate între frați” ale acestuia.

O prietenă m-a sunat acum câțiva ani ca să-mi ceară ajutorul pentru că Bobby, băiatul ei de cinci ani, era rău cu Tanya, sora lui mai mică. Se purta dur cu ea, îi lua jucăriile, se plângea dacă ea primea atenție și făcea o criză de nervi și dacă fetița se uita la una din jucăriile lui. În alte momente se purta iubitor, blând și protector. Am mers la ei cu fiica mea, ca să ne jucăm împreună și să-i ajutăm. Emma avea și ea cinci ani pe atunci. De obicei, când cei trei se jucau împreună, fiica mea — singură la părinți — profita de prilejul de a avea temporar o soră mai mică și o gătea pe Tanya cu haine de păpușă. În timp ce Emma se juca de-a mămica, fratele mai mare se supăra foarte tare că sora lui monopolizează atenția prietenei „lui“.

I-am dus pe cei doi copii mai mari în podul casei — spațiul desemnat pentru jocuri fizice și zgomotoase. I-am cerut mamei s-o țină pe Tanya la parter. Voiam ca ambii copii mai mari să-și poată exprima prin joc sentimentele — oricare ar fi fost ele —, fără să le descarce asupra mezinei. Săream toți trei pe saltele vechi și alergam prin pod, amuzându-ne de minune. Am luat o păpușă și am spus: „Uite, e bebelușul cel nou, ce drăgălaș e!“, dezmiardând păpușa. Cei doi copii de cinci ani s-au uitat unul la altul, apoi la mine, apoi iar unul la altul, au dat fuga la mine țipând și chicotind și au înșfăcat păpușa. Fratele mai mare a spus: „Hopa! A căzut în lava fierbinte a vulcanului! O s-o salvez“. Fiică-mea (copilul singur la părinți și „mămica“, nu uitați) i-a dat păpușii un brânci, făcând-o să cadă din mâinile lui și spunând: „Copil rău, ai căzut în apă și o să te mănânce rechinul!“ Jocul a continuat în această manieră cam jumătate de oră. Era un joc excelent, însă mă bucuram foarte tare că nu-l vede sora mai mică. După aceea, toți trei copiii s-au jucat foarte bine împreună, iar agresivitatea fratelui s-a mai domolit. Mai târziu am avut ocazia să petrec câtva timp doar cu Tanya, surioara. Am jucat jocuri care i-au îngăduit să fie ea cea puternică — am fugărit-o, însă fără a reuși s-o prind măcar o dată și am făcut lupte, lăsând-o să mă dărâme cu ușurință și zgomotos.

Ideea acestei povestiri e că toți copiii nutresc sentimentele etichetate drept „rivalitate între frați“, indiferent dacă au frați sau nu. Copiii preferă de departe să-și rezolve aceste sentimente prin joc, decât să facă rău cuiva. Recurg la agresivitate numai atunci când adulții n-au timpul, energia sau priceperea necesare pentru a folosi jocul ca să-i ajute să și le rezolve. Deseori, părinții cu mai mulți copii sunt epuizați, iar cei cu un singur copil nu-și dau seama că și ei trebuie să se ocupe de rivalitatea între frați.

În miezul rivalității între frați se află un set de întrebări profunde și universale: „Sunt iubit? Iubit sincer și profund?“; „Sunt dorit?“; „Sunt deosebit?“; „Sunt puternic?“; „Părinții vor înceta să mă iubească pe mine dacă încep să-l iubească pe celălalt copil?“; „Pot face lumea să asculte de voința mea?“; „De ce nu pot face ce-l văd pe acela că face?“; „De ce nu pot primi ce văd că primește celălalt?“ Aceste sentimente îi afectează pe frații mai mici, pe cei mai mari și pe copiii singuri la părinți în anumite moduri, la diferite vârste. Pentru toți însă, țelul e același: să-și descarce și să-și rezolve prin joc sentimentele, pentru a putea avea relații apropiate și afectuoase.

Frații au zilnic mii de prilejuri de a lucra cu aceste probleme (nu întotdeauna eficient, firește). Copiii singuri la părinți trebuie să caute prilejuri de a-și exprima prin joc sentimentele de rivalitate. Timp de luni întregi, ori de câte ori fiică-mea urca într-o mașină cu cea mai bună prietenă a ei și cu sora mai mică a acesteia, cele trei se certau cine să stea la mijloc, pe bancheta din spate. Ar fi fost în stare să se certe pentru asta cu orele (atâta doar că, desigur, niciunul dintre părinți nu suporta acest lucru mai mult de două-trei minute!). Partea interesantă e că surorile nu se certau în nicio altă ocazie din acest motiv, iar Emma n-o făcea niciodată cu altcineva. Cearta se producea numai când cele trei fete se aflau împreună și numai în mașină. Cumva, această situație a devenit tere-nul pe care sora mai mare, sora mai mică și fetița singură la părinți să joace jocul rivalității.

În cazul fraților, pericolul nu constă în posibilitatea trecerii cu vederea a problematicii fraților, ci în posibilitatea ca ei să se

lupte permanent cu aceste probleme, fără o rezolvare eficientă. Unii frați se descurcă foarte bine, desigur, dar în alte familii, cei mari îi bat pe cei mici, în timp ce părinții presupun că frații își rezolvă singuri problemele. În alte familii, cei mici găsesc surse indirecte de putere, cum ar fi manipularea și viclenia, iar cei mari o încurcă tot timpul. Niciunul dintre aceste scenarii nu-i ajută pe copii cu adevărat să depășească frustrările cotidiene ale vieții ca frați.

FRAȚII ȘI REUPLEREA PAHARULUI GOL

E util să avem în minte imaginea paharului gol când ne gândim la frați. Cea mai tipică manifestare a rivalității între frați este concurența pentru reumplerea paharului. Fratele mai mare vede că paharul bebelușului e umplut permanent, pentru simplul motiv că râgâie, trage vânturi și este drăgălaș. Pe de altă parte, când se uită la propriul pahar, nivelul pare întotdeauna scăzut. Mai rău chiar, nimeni nu pare să-l bage în seamă, decât ca să-l certe sau să-l pedepsească, lucru care-i golește și mai mult paharul. Ulterior, fratele mai mic ar putea avea impresia că numai paharul celui mai mare este umplut — are oră de culcare mai târzie, mai multe privilegii, o bicicletă adevărată. De fapt, multe conflicte între frați pot fi văzute ca încercări de a-și umple paharul pe socoteala celui alt — furându-i o jucărie, făcându-l să plângă, câștigând o întrecere, fiind mai isteț decât el, făcându-l s-o încurce și așa mai departe. Copiii sunt darviniști și malthusieni înnăscuți (viața e o luptă pentru niște resurse insuficiente și doar cei mai adaptați supraviețuiesc). Cu alte cuvinte, când fratele mai mare spune: „Nu poți veni cu noi, ești prea mic“, de fapt vrea să spună: „Plec să-mi umplu paharul, iar tu trebuie să rămâi aici, cu paharul aproape gol“. Când sora mai mică spune: „Mamă, se poartă urât cu mine!“, de fapt vrea să

spună: „Te rog, compensează inegalitatea de statură dintre noi, dându-mi mie mai mult“.

Evident, trebuie să ne ocupăm mai mult de reumplerea paharelor cu prisosință, astfel încât copiii noștri să nu fie nevoiți să fure unul de la altul sau să se certe din acest motiv. Fraților sau tovarășilor de joacă le umplem paharele așa cum procedăm și cu un singur copil: prin atenție, dragoste, afecțiune, ascultare și (desigur!) gustări. În cazul unui singur copil, umplerea paharului aduce energie și entuziasm. În cazul mai multor copii, ea contribuie totodată la rezolvarea conflictelor, la creșterea cooperării și a includerii și promovează idei creative de joc împreună. Totuși, e greu să-ți umpli bine paharul când îi compari mereu nivelul cu al tuturor celorlalți. Și e greu să umpli pahare când copiii se înghiontesc și se luptă pentru fiecare picătură. Când un copil cere insistent și într-un fel nesuferit să primească o porție mai mare decât i se cuvine, s-ar putea să nu ne vină să umplem paharul nimănui. Deseori, când se ceartă pentru că au paharele prea goale, frații sunt pedepsiți, în loc să li se facă plinul, și atunci paharele li se golesc tot mai mult.

Responsabilitățile de îngrijire, ca în cazul în care fratele mai mare are grijă de cel mai mic, pot ori să-i umple copilului paharul, ori să-l golească, în funcție de copil și de îndatoriri. Când copilul mai mare se simte valoros în familie, iar cel mai mic se simte bine îngrijit, toate paharele rămân pline. Dar alteori, copilul mai mare e furios, plin de resentimente din cauza timpului de joacă pierdut și al libertății pierdute. Sau copilul mai mare ar putea să fie pur și simplu nepriceput la îngrijiri, astfel că nevoile celui mai mic rămân neîmplinite.

Am văzut doi băieți, de aproximativ șapte și respectiv trei ani, ieșind de mână din biblioteca publică. Atitudinea protectoare a celui mai mare și adorația celui mai mic formau o imagine drăgălașă. În timp ce se îndreptau spre mașină, unde îi aștepta mama, pe cel mai mare a părut că-l sperie responsabilitatea traversării parcului cu fratele lui. A început să strige la el să meargă mai repede

și să stea mai aproape de el. Cel mic s-a simțit zdrobit și speriat, astfel că a încetinit pasul, iar cel mare s-a înfuriat tot mai tare. Paharele lor, care inițial erau pline-ochi, ajunseseră goale. Dacă îi dăm pe copii unul în grija altuia, trebuie să-i învățăm nu doar regulile elementare de siguranță, ci și deprinderi afective și de joacă. Spre exemplu, le putem arăta fraților mai mari cum să-i lase pe cei mici să conducă uneori jocul. Această inversare a rolurilor le oferă tuturor o alternativă la punerea rivalității în act. Copilul mai mare poate să se simtă important și competent și, totodată, își poate rezolva simbolic problemele-cheie „prefăcându-se” că e mai slab sau mai încet decât cel mic.

Leonard, băiatul prietenului meu, Jacob, e singur la părinți și maestru la „umple-mi mie paharul primul”. Odată, Jacob i-a întrebat pe Leonard și pe o prietenă de-a acestuia dacă vor înghețată, dar apoi a descoperit că mai rămăsese foarte puțină. „Nu-i nimic, umple-mi întâi mie cupa până sus, iar ei poți să-i dai ce rămâne”, a spus Leonard. Tot el m-a învățat de ce copiii vor pe dată un lucru numai pentru că-l vrea altcineva. Într-o zi, eram cu Emma la ei acasă și ea a întrebat dacă poate să împrumute un pulover. Jacob i-a cerut lui Leonard să-i aducă Emmei puloverul lui cel roșu. „E puloverul meu preferat, nu i-l dau! I-l dau pe oricare altul, dar nu pe acela”. S-a trântit pe jos, cuprins de o criză de nervi serioasă. „Dar, Leonard, nu l-ai mai purtat de luni întregi, nici nu cred că-ți mai e bun”, a spus tatăl lui. „Nu-mi pasă!” Dintr-odată, puloverul devenise bunul lui cel mai de preț. Cu un minut înainte fusese un simplu articol de îmbrăcăminte abandonat. Imediat ce l-a vrut alt copil, puloverul a devenit o sursă de umplere a paharului. N-avea de gând s-o lase pe Emma să-și umple paharul cu puloverul *lui*! În cazul fraților și al copiilor singuri la părinți, fiecare picătură din pahar e prețioasă: „Acum am paharul relativ plin, dar mâine nu se știe niciodată cum va fi”.

Prietenul meu, Terry, avea cinci ani când mama lui a rămas însărcinată cu al patrulea copil. El și sora lui de patru ani erau încântați de ideea noului copilaș. Sora lor mai mare însă, la șapte ani,

era mai înțeleaptă decât ar fi fost de așteptat la vârsta ei, căci trecuse deja prin apariția a doi frați mai mici. A convocat o întrunire în trei și le-a spus: „Nu vreau să vă văd bucuroși de vestea asta! Și-așa dragostea nu ne ajunge la toți trei. Când va veni pe lume bebelușul va fi și mai rău!” Această întâmplare îmi spune că noi, ca părinți, trebuie să le arătăm copiilor că *există* destulă dragoste ca să se umple toate paharele, chiar dacă apariția unui nou frate sau un alt eveniment de proporții ar putea să încetinească puțin curgera. De asemenea, trebuie să înțelegem că mulți copii se tem că paharele fraților vor fi umplute pe socoteala celui propriu.

Majoritatea copiilor par să creadă că reumplerile sunt o resursă săracă. De fapt, la fel ne simțim și cei mai mulți dintre noi, adulții. Nimeni nu ne bate la ușă să ne ofere un plin gratuit. Dacă nu avem noi înșine suficient pentru a le da copiilor ce au nevoie, trebuie să cerem sprijinul altor părinți, al rudelor, prietenilor sau al unui terapeut. În continuare urmează sugestii de resurse de diferite tipuri, pe care le putem oferi fraților și tovarășilor de joacă pentru a le umple paharul. Acestea sunt lucrurile pe care au nevoie să le primească de la noi când sunt împreună. Sper că veți fi de acord că aceste resurse nu trebuie să fie sărace: ar trebui să le oferim cu generozitate. Poate sunteți obișnuiți să oferiți doar una sau două atunci când copiii sunt la cuțite. Pe viitor încercați-le și pe celelalte și vedeți cum merg.

- *Oferiți o soluție.* Noi suntem părinții și ne cunoaștem copiii foarte bine. Uneori e nevoie doar să le oferim o soluție pentru a rezolva conflictul. „Mergeți afară”; „Stați puțin timp departe unul de altul”; „Să invităm la noi câte un prieten al fiecăruia”; „Hai să facem lupte!”; „Hai să luăm o gustare”. Să spunem că doi frați se ceartă cine primește ultimul pahar de suc de fructe. Ați putea face conflictul să dispară preparând o porție nouă. Este o soluție simplă și utilă. Sau le-ați putea spune că trebuie să-l împartă egal, dar acest lucru e mai puțin util. Dacă rezolvăm mereu conflictele în locul lor, copiii nu învață să găsească singuri soluțiile. Un indiciu că oferim prea multe soluții este situația în care copiii le resping

pe toate, iritați. În loc să faceți eforturi și mai mari de a găsi voi o soluție, luați acest lucru drept semnal că vor să se chinuie să găsească ei înșiși una. În cel mai rău caz, puteți folosi tehnica prostului satului: „Dacă nu găsiți o cale de a împărți sucul, va trebui să mi-l torn în cap!”

Cum conflictele între frați au mare încărcătură emoțională, nu găsim întotdeauna cele mai bune soluții posibile. Spre exemplu, unii părinți „rezolvă” fiecare problemă pedepsindu-l pe copilul mai mare și luând partea celui mai mic. Alți părinți aud că fratele mai mare îl bate pe cel mic și rezolvă problema spunând: „Faceți mai puțină gălăgie, băieți!” Totodată, soluțiilor pe care tindem să le impunem le lipsește creativitatea: „împărțiți pe din două”, „câte zece minute fiecare”, „tu dai cu zarul primul de data asta, pentru că ea a dat prima data trecută”, „cere-ți iertare”.

Mulți părinți cred că trebuie să aleagă între a interveni cu o soluție și a ieși complet din situație. De fapt, există alte câteva soluții pe care le putem oferi copiilor, în locul celor impuse de adult.

- *Oferiți-le copiilor încurajare și stimulați-le încrederea în sine.* Ca să-și poată elabora propriile soluții eficiente, trebuie să rămânem în preajmă, să le oferim încurajări și să le întărim încrederea în forțele proprii. Așa cum știți, copiii ajung la frustrare și recurg deseori la cea mai primitivă metodă de a se confrunta cu problemele — lovind, țipând, plângând, pârând, văicărindu-se. Așadar, nu merge să spunem pur și simplu „Rezolvați între voi” și să plecăm din cameră. Totodată, nu putem nici să sărim prea curând cu răspunsul, pentru că acest lucru le subminează încrederea în sine. Trebuie să le arătăm că nutrim convingerea sinceră că ei pot găsi o soluție potrivită pentru toată lumea, în loc să le sugerăm că n-avem încredere că vor ajunge singuri la o rezolvare bună. În timp ce ei caută soluția, noi trebuie să rămânem în preajmă, să le oferim încurajări și să-i împiedicăm să se lovească unul pe altul din frustrare.

A-i încuraja pe copii fără a interveni prea mult presupune o echilibristică delicată. Eu spun deseori lucruri de genul: „Sunt

sigur că puteți găsi o rezolvare. Are careva o idee?"; „Nu sunt sigur care e soluția potrivită, dar pariez că există una. Haideți s-o căutăm cu toții!"; „Trebuie să îi includeți pe toți. Cum veți reuși?"; „Nu ne putem juca mai departe dacă voi nu vă puteți abține să vă loviți reciproc. Am toată încrederea că puteți găsi o cale de a juca jocul ăsta fără violență"; „Așa nu merge, toți se ceartă cui îi vine rândul și nimeni nu ajunge să joace. Ce putem face pentru ca fiecăruia să-i vină rândul?" Observați că ultimele câteva comentarii propun *jumătate* de soluție — trebuie să îi includeți pe toți, trebuie să fiți în siguranță —, dar lasă cealaltă jumătate în seama copiilor implicați.

Alt exemplu de soluție oferită pe jumătate e să spuneți „Mark s-a supărat tare; ce-o să faceți ca să-l împăcați?", în locul replicilor mai tipice „Cere-ți iertare" sau „N-a vrut, a fost din greșeală". Nimic nu mă irită mai mult decât scuzele cu jumătate de gură, ne-sincere ale copiilor, rostite doar ca să scape de mama sau de tata — și totuși, îi văd mai mereu pe părinți crezându-le fără rezerve.

Am constatat că, în general, copiii reacționează remarcabil de bine la încurajarea de a lămuri lucrurile singuri, câtă vreme pot conta pe sprijinul nostru. S-ar putea să ajungă la aceeași soluție pe care am fi ales-o și noi, dar când o fac ei e *altceva*. Soluțiile lor sunt mai creative, scuzele, mai sincere, iar compromisurile, mai acceptabile pentru toată lumea. Și atunci pot să coopereze cu adevărat, în loc să aștepte plini de ciudă să le vină rândul.

- *Scăldați-i pe copii în dragoste și afecțiune.* Uneori nu trebuie să facem mai mult. Dacă le umplem paharul în cel mai elementar mod — cu o îmbrățișare, o porție de dezmierdări, o poveste, o vorbă bună, puțin timp special petrecut împreună, mâncarea lor preferată —, vor rezolva singuri restul. Deși vorbesc mult despre joacă și atitudinea jucăușă, există și momente când trebuie doar să oferim duioșie și alinare. Când un copil îi provoacă altuia durere, fizică sau emoțională, ar putea fi bine să ascultați întâi plânsul înainte de a căuta rezolvări sau de a interveni cu o idee jucăușă. Când oferiți alinare, oferiți-o și celui care a dat cu pumnul, nu doar

celui care l-a încasat. Și el are nevoie de atenția noastră — și nu mă refer la pedepsire.

Deseori, când se poartă răutăcios, copiii ne trimit semnale că au nevoie de mai multă dragoste și afecțiune. Din păcate, s-ar putea ca în acele momente să ne respingă dragostea. Trebuie să fim perseverenți și să insistăm până când ei înțeleg că sunt iubiți. Problema e că s-ar putea să nu fim prea înclinați să le oferim afecțiune copiilor care s-au purtat răutăcios, impertinent sau dificil. Poate că de aceea copiii simt uneori că iubirea este o resursă limitată. Dacă ne învingem ezitarea de a le oferi dragoste copiilor care au fost „răi”, nu va mai fi limitată.

Copiii au nevoie și să ofere dragoste și afecțiune, nu doar s-o primească. Pe lângă iubirea pentru noi, pot să-și exprime această nevoie în interacțiunile cu păpușile-bebeluș, cu frații mai mici, cu prietenii sau cu animalele de companie. Din păcate, băieții au șanse mai mici de a avea prilejuri să se poarte iubitor și afectuos — doar, poate, cu animalele de companie. Cu prietenii, fiindcă nu pot să se îmbrățișeze, să se țină de mână ori să-și spună „te iubesc” fără a fi tachinați sau bătuți, se tachinează, se îmbrâncesc, se lovesc, se înjură și se insultă. Băieții fac aceasta ca să-și exprime deopotrivă afecțiunea și ostilitatea. Își umplu reciproc paharul și și-l varsă reciproc în același timp. Vederea acestui gen de comportament poate fi derutantă.

- *Protejați.* Chiar dacă poate fi greu să vă dați seama când copiii se rănesc realmente și când se joacă, următoarea resursă pe care le-o putem oferi este să-i protejăm de vătămări exagerate. Nu ne putem feri copiii de orice cucui, orice vânătăie și orice suferință emoțională și nici n-ar trebui să încercăm. Trebuie însă să-i protejăm de vătămarile cu efect nociv mai profund pe care și le pot provoca între ei. Putem insista ca un copil mai puternic să nu-l bată pe unul mai mic și ar putea fi nevoie să-i supraveghem mai atent dacă unul dintre ei se lovește mereu. Trebuie să ne asigurăm că nu sunt abuzați, terorizați sau transformați în țap ispășitor.

Protecția adecvată, fără prea mult amestec intruziv face mai mult decât să-i ferească pe copii de vătămări serioase: le permite totodată să se simtă în siguranță. Când se simt în siguranță, copiii reușesc să se înțeleagă mult mai bine unii cu alții și să se joace mai vesel și mai liber.

Copiii trebuie să știe că au dreptul la o anumită libertate, dar nu permisiunea de a-și face rău unul altuia. În programul numit Comportamente protectoare, copiii sunt învățați că au dreptul să fie în siguranță, că alții au dreptul să fie în siguranță alături de ei, că nu există niciun lucru atât de cumplit, încât să nu-l poți spune nimănui și că poți să cauți până găsești pe cineva care să asculte.⁴ Până când își formează deprinderile interne de a se îngriji de siguranța proprie și de a altora, ei contează pe noi să ne asigurăm că nu sunt abuzați sau abandonați. La fel ca orice terapeut, am auzit nenumărate relatări triste de la adulți care au fost traumatizați sau brutalizați de frați, părinți fiind orbi la cele petrecute sau negându-le.

- *Oferiți o perspectivă.* Ca părinți e ușor să ne lăsăm absorbiți de detaliile conflictelor dintre copiii noștri: cine ce a făcut cui și cine va plăti? Dacă facem câțiva pași înapoi, putem să rămânem calmi și să le oglinдим ceea ce vedem și auzim. Uneori, ca prin farmec, nu trebuie decât să arătăm poziția fiecăruia pe un ton relaxat: „Tu vrei mingea pentru că e a ta, iar el o vrea pentru că nu i-a venit niciodată rândul să se joace cu ea”. Simpla ascultare și oglindire ar putea să le ofere tot ce au nevoie. La sfârșitul observației putem adăuga o întrebare, îndemnându-i să reflecteze puțin asupra situației: „Tu vrei să vă jucați cu Lego, iar tu vrei să jucați baschet. Ce veți face?” Tonul senin ajută și el: „Hm, pare o situație urâtă de genul «totul a început când ea m-a lovit înapoi»”.

- *Promovați deznodămintele cu câștig de ambele părți.* În domeniul negocierilor și al medierii, aceasta înseamnă că e posibil ca toți cei implicați să se simtă mulțumiți de rezultat. Alternativa se numește „partidă cu suma zero”, în care cineva trebuie să piardă pentru ca altcineva să câștige. Deznodământul cu câștig de ambele

părți ar putea fi imposibil de obținut de fiecare dată, dar ni-l putem propune întotdeauna ca obiectiv. Cheia unui astfel de deznodământ constă în a asculta cu atenție poziția și sentimentele fiecărui copil. Deseori, în spatele diferendelor ireconciliabile există loc pentru o soluție elegantă care-i face fericiți pe toți. În cel mai rău caz, fiecare copil are senzația că l-a ascultat cineva și i-a luat sentimentele în calcul. Fiecare își expune punctul de vedere, fără să i se facă neapărat pe plac. Când intervenim cu soluții și compromisuri, am putea, de fapt, să împiedicăm un deznodământ cu câștig de ambele părți. De exemplu, să spunem că intervenim într-un conflict între surori spunând: „Nu vă mai certați și jucați-vă pe rând cu jucăria, fiecare câte zece minute. Jody, tu ești prima”. Ele refuză soluția sau o acceptă fără tragere de inimă și continuă totuși să se certe. Să ne gândim că ați fi spus: „Ce se petrece, fetelor? Tu ce vrei și tu ce vrei?” Nan spune că vrea să se joace ea prima, pentru că ei i-a venit ideea, dar nu-i pasă dacă ține jucăria mai mult timp sau mai puțin. Jody spune că vrea s-o țină mai mult timp, pentru că-i place acea jucărie și se teme că, dacă o ia Nan prima, nu va mai ajunge la ea. Simplu: Nan primește jucăria prima pentru un timp mai scurt, apoi Jody o primește pentru un timp mai lung. Toată lumea e fericită în loc să nu fie nimeni.

Frații au nevoie de atenție, timp și grijă investite în relația dintre ei. La fel ca persoanele, relațiile pot avea paharul gol. Într-o lume perfectă, toți frații ar avea în mod firesc relații de iubire, cooperare și afecțiune. În lumea reală, pentru ca o relație de orice fel să funcționeze, ea trebuie cultivată. Alocați timp pentru relația dintre frați: „Următoarea oră e dedicată timpului frate-soră. Putem face orice vreți”. Dacă ei vor să petreacă ora certându-se ce să facă, foarte bine. Nu interveniți cu o soluție. Dacă situația a fost deosebit de dificilă în ultima vreme, ar putea fi indicat să atrageți atenția asupra nevoii de a restabili conexiunea: „Am observat că de o vreme aveți multe dificultăți unul cu altul și vreau să vă ajut să aveți o relație mai bună. Pentru mine e important să aveți o legătură strânsă”.

După ce ați introdus ideea, dați-vă la o parte și lăsați-vă călăuziți de copii. Poate o vor lua drept invitație de a se plânge unul de altul. Dacă e așa, puteți să-i ajutați să exprime prin cuvinte ceea ce simt și să-i ascultați cu respect. Poate se vor lua la hărjoneală, folosind plusul vostru de atenție ca resursă pentru a-și pune dificultățile simbolice în joc. Poate vor avea niște sugestii minunate, care vouă nu v-au trecut prin minte. Poate vor da ochii peste cap. Și asta e în regulă.

- *Adoptați o atitudine jucăușă.* Imaginați-vă că ați folosi ca să vă jucați cu copiii tot timpul pe care-l petreceți acum muștrându-i să nu se mai certe. Ce s-ar întâmpla? Pariez că s-ar certa mai puțin, s-ar simți mai bine împreună și v-ați distra și voi. Un joc excelent cu frații e să luați obiectul pentru care se ceartă și să fugiți. Bătăia cu perne în trei e bună și ea.

Într-un capitol anterior am descris tehnica de a comenta, secvență cu secvență, ce se petrece în jocul copiilor. Această idee dă rezultate deosebit de bune cu frații. Ea combină câteva dintre resursele pe care le-am descris mai sus, dar e în principal amuzantă. Imaginați-vă că sunteți la un meci de tenis, întorcând capul într-o parte și în cealaltă și că narați scena:

(Intrați în scena unei certe răsunătoare între doi frați.)

— Ce se petrece?

— Mi-a luat carioca roșie!

— Ce șocant! (Întoarceți capul.) Spune că i-ai luat carioca roșie.

— Îmi trebuia și el n-o folosea.

(Întoarceți capul.)

— Spune că n-o foloseai și lui îi trebuia.

— Tocmai voiam s-o folosesc, plus că e a mea.

(Întoarceți capul.)

— Spune că tocmai voia s-o folosească și că e a lui.

În timp foarte scurt, copiii râd voioși în loc să se certe cu mânie. Tonul nostru — relaxat și amintind puțin de prostul cel ferit al satului — ajută la înlocuirea conflictului cu râsete.

• *Renunțați la căutarea echității perfecte.* Dați-i fiecărui copil ce are nevoie, în loc de a încerca să fiți echitabili. Căutarea echității perfecte nu face decât să aducă dezamăgiri. Debbie tocmai a primit cizme noi, așa că acum Cathie vrea și ea cizme. De fapt, este la un pas de isterie din acest motiv, dar cizmele ei sunt cât se poate de bune pentru încă o iarnă. Partea derutantă este faptul că ea are într-adevăr nevoie de ceva și insistă că are nevoie de o pereche de cizme noi. *De fapt*, are nevoie să-i fie reumplut paharul cu dragoste. Văzându-și sora atât de bucuroasă de cizmele noi, se gândește că asta ar fi o cale bună de a-l umple. Noi știm că nu asta e soluția, însă ea nu știe. O variantă ar fi s-o ținem pe Cathie în brațe în timp ce ea plânge din cauza nedreptății situației, amintindu-i că dragostea noastră înseamnă mai mult decât o pereche de cizme. Altă variantă ar fi să găsim o cale de a împlini nevoia reală de „suficiență” dragoste și afecțiune.

O învățătoare de la clasa a doua mi-a cerut ajutorul cu doi băieți gemeni din clasa ei. Mi-a spus că părinții au încercat cu disperare să facă totul absolut echitabil, dar crizele lor de nervi pe motivul dreptății s-au tot înrăutățit. Am sugerat să uite de echitatea perfectă, fiindcă nu va fi niciodată suficient de „echitabilă”, și să se concentreze în schimb pe sentimentul de a nu fi iubiți suficient. Învățătoarea le-a transmis părinților ideea, iar aceștia au încercat-o. Data următoare când mama s-a întors dintr-o călătorie în interes de serviciu, în loc să le aducă ambilor copii același mic cadou, cum făcea de obicei, i-a adus unuia bomboane cu aromă de căpșuni, iar celuilalt, cu aromă de zmeură. I le-a dat pe cele cu zmeură lui Harvey, care fusese întotdeauna mai preocupat de dreptate. Băiatul a făcut o criză de proporții, spunând întruna că nu e drept. Mama n-a încercat să facă situația echitabilă, cum ar fi procedat în trecut, de exemplu dându-i fiecăruia jumătate din bomboanele cu zmeură și jumătate din cele cu căpșuni. Singurul rezultat ar fi fost că Joel, celălalt frate, ar fi țipat că n-a primit *el* ce voia. L-a ținut pe Harvey în brațe și i-a arătat înțelegere, spunându-i cu blândețe „Știu, nu-i drept”. Au repetat acest schimb de

replici de vreo patru sute de ori. La sfârșit, Harvey a ridicat ochii spre mamă, a spus „Îmi plac mai mult cele cu zmeură“ și a îmbrățișat-o. După această întâmplare, lucrurile s-au schimbat radical și acasă, și la școală.

PUTEREA ASCUNSĂ A FRAȚILOR MAI MICI ȘI ALTE MISTERE ALE DINAMICII FAMILIEI

În virtutea propriei istorii de viață, unii dintre noi suntem deosebit de dornici să-i protejăm pe copiii mai mici și mai slabi, chiar dacă acest lucru înăbușă libertatea jocului. Alții sunt hotărâți să apere jocul copiilor de prea multe intervenții din partea adulților, chiar dacă s-ar putea să apară jigniri sau vânătaii. Eu obișnuiam să iau întotdeauna partea copiilor mai mici ori de câte ori vedeam un conflict (ghiciți cine era mezinul în familia mea!), dar încep să înțeleg că situația e mai complicată. De obicei, în familii nu există pur și simplu răufăcători sau victime. Acum, când văd un frate mai mare lovindu-l pe cel mic sau țipând la el, întreb victima: „Cum i-o plătești?“ De cele mai multe ori îmi surâde dulce, cu o scânteiere în ochi, însă uneori îmi spune de-a dreptul: „Îl fac s-o pățească“, „Mă furișez în camera ei și-i citesc jurnalul“, „Îi fac dezordine în cameră“, „Exersează cum să-l enervez“.

Prietenii mei, Louisa și Ross, au un scenariu ce se repetă cu băiatul lor, Tommy, care are aproape nouă ani. Ori de câte ori tatăl și fiul se joacă, Tommy ajunge să plângă, bosumflat și mânios, țipând la părinte că n-a făcut ceva cum trebuie. Louisa vine val-vârtej și strigă la soțul ei, spunându-i că a mers prea departe, că nu știe când să se oprească și că e un copil mare. Acceptă versiunea „realității“ prezentate de Tommy, pentru că el e cel supărat, care plânge — și cel mai mic dintre cei doi. Ross intră în defensivă și

spune lucruri de genul „Înainte asta îl făcea să râdă; nu înțeleg ce mare scofală“. Când Louisa spune povestea, soțul ei e cel cu problema, Tommy e victima neajutorată, iar ea e spectatorul neajutorat, prins la mijloc. Când Ross spune povestea, Tommy e puștiul răzgâiat căruia trebuie să i se facă pe plac întotdeauna, Louisa nu face decât să agraveze lucrurile, iar el e spectatorul nevinovat.

Din clipa în care formulează problema în acest fel, se află deja în impas. E foarte improbabil ca lucrurile să se schimbe. Le-am propus lui Ross și Louisa o explicație alternativă. Le-am amintit ce se întâmplă deseori între Tommy și sora lui mai mică, Lucy. Copiii se joacă împreună fericiți, Tommy se poartă prea dur cu ea, Lucy țipă și plânge și-l bagă în bucluc. Mama vine în fugă și strigă la Tommy. Sună cunoscut? Cred că Tommy nu face decât să joace un joc cu inversare de roluri, interpretând cu tatăl, iarăși și iarăși, scena dintre el și sora lui — numai că de astă-dată o pățește altcineva, iar el poate fi partea vătămată. Mama strigă la tata și nu la el.

De fapt, a-l băga la apă pe fratele mai mare e una dintre strategiile de putere probate și dovedite ale celor mai mici. Au și alte strategii, iar acum, că le văd, nu mă mai grăbesc prea tare să le protejiez pe aceste mici victime nevinovate și neajutorate. Jucam scrabble cu Greg, iar sora lui, Barbara stătea în cameră și citea. În general, Greg face pe șeful, fiind fratele mai mare, iar Barbara e surioara cea dulce. Barbara își făcea de lucru cu un cordon și de câte ori îl atingea cu cordonul, Greg striga la ea. Fetița nu răspundea, însă nici nu înceta să-l sâcâie. Am întrebat-o pe Barbara ce face pentru a-i plăti polița când strigă la ea. Mi-au răspuns amândoi într-un glas: „Nimic!“ Un minut mai târziu, Greg a pus pe tabla de joc cuvântul „gem“ și m-a întrebat dacă așa se scrie ghem. Barbara a intervenit pe un ton superior:

— Greg, zău, credeam că știi! Eu știam.

— Aha, deci așa i-o plătești, cu înțepături ca asta! am remarcat.

Barbara a râs, iar Greg a ridicat doar din umeri, cu un aer nedumerit.

PARENTAJUL PRIN JOC ÎN CAZUL FRAȚILOR

Povestea ce urmează mi-a fost relatată de o mamă de la un curs de parentaj pe care îl țin. (Notă: am condensat mai multe momente de joacă [și de ceartă] într-o povestire unitară pentru a ilustra principiile de bază ale parentajului prin joc în cazul fraților.) Dave și Alice au fost la cuțite toată după-amiaza. De fapt, sunt la cuțite de ani buni; acum, la vârsta de șapte și respectiv opt ani, situația e mai rea ca oricând. Mama aude o mică voce săcăitoare în mințe — vocea mamei ei spunându-i: „Ți-am zis eu să nu faci doi copii unul după altul!“ Simte că-i vine să țipe. Copiii au nevoie de reumplerea paharelor (la fel și mama). De asemenea, au nevoie de jocuri care să repare legătura dintre frați și de jocuri care să-i ajute să-și descarce dorința de a se face bucăți reciproc. Au nevoie de ajutor ca să găsească drumul de întoarcere la exuberanță și amuzament. Mama începe prin a oferi reumplerea paharelor goale: îl îmbrățișează pe fiecare copil, îi dă câte cinci minute de „timp cu mami“ (timp în doi, cu întreaga atenție) și propune să facă o pauză de gustare.

Luându-și un răgaz să respire, mama se gândește: „Cum să înțeleg ce fac copiii? Poate că nu se ceartă doar ca să mă scoată pe mine din minți. Poate au niște nevoi a căror împlinire încearcă să o ceară; poate îmi spun că au nevoie de mai multă atenție individuală; poate se tem că-l iubesc mai mult pe celălalt; poate cel mic e frustrat că nu poate face tot ce face sora lui sau cea mare se teme că fratele ei o ajunge din urmă și ea nu va mai fi specială“. Încearcă să le traducă purtarea în limbajul conexiunii: „Dave și Alice vor să fie apropiați — să presupunem măcar că e așa, chiar dacă nu pare — și există doar o mică problemă: Alice se joacă frumos cu Dave numai dacă totul merge exact după voia ei. Dave se joacă frumos cu Alice cât timp nimeni nu-i spune ce să facă. Nu-i de mirare că au probleme! Când li se golesc paharele, Dave lovește,

iar Alice țipă. Asta le golește paharul și mai mult și-l afectează și pe al meu“.

La cursul de parentaj, ori de câte ori vorbeam despre parentajul prin joc, această mamă spunea că n-are timp să se așeze pe podea și să se joace. Când ne-a împărtășit aceste descrieri ale conflictelor dintre copiii ei și propriile păreri despre ele, am convins-o să încerce. Le sugerez mereu părinților să adune timpul pe care-l petrec pedepsind, certând și enervându-se și să-l folosească pentru joc. Cursanții i-au amintit mamei, de asemenea, că sentimentele negative puternice ale copiilor ei unul față de altul sunt firești și că dincolo de furie și frustrare probabil că există multă simpatie. Acest sfat a fost foarte suportiv și a părut s-o ajute pe mamă. După aceea am râs cu toții, pentru că tocmai discutaserăm despre cărți pe tema rivalității între frați, și am căzut de acord că mesajul principal al acelor cărți e: „Rivalitatea între frați este absolut firească. Iată cum s-o opriți“.

Acum vine partea distractivă. Folosind toate acele informații și noua ei perspectivă asupra situației, mama a decis să se așeze pe podea și să se joace puțin. Dar voia să profite la maximum de acest prilej. Receptase temele certurilor copiilor, care concordau cu temele pe care le observase la ei de câțiva ani. Iată câteva dintre aceste teme: fiecare copil avea impresia că celălalt primește mai mult; cea mare simțea că fratele ei e un intrus, iar cel mic simțea că sora lui e dominatoare. Mama n-avea un plan clar când s-a lansat în joc, însă era dispusă să încerce orice. De fapt, lansarea fără niciun plan e o strategie excelentă de parentaj prin joc.

A decis să înceapă cu un contact foarte strâns ca să obțină impact maxim, așa că i-a înșfăcat pe amândoi copiii în toiul unei certe din cauza unei jucării și au căzut toți trei pe canapea, într-un potop de strigăte și râsete. S-a prefăcut, cu mult tam-tam, că ia o sabie și se taie în două, ca fiecare să primească o jumătate, apoi i-a imitat cum se ceartă din cauza ei: „Tu ai primit ficatul, eu n-am primit decât splina! Nu-i corect! A fost întâi a mea!“ Poate că intuitiv se greșit semnificația profundă a certe lor, dar a reușit cel puțin

să le atragă atenția. Tehnica obișnuită, de a striga la ei să termine cu cearta, nu avea niciodată acest efect. Îi urmărea cu atenție, să se convingă că râd de felul cum îi imită și nu se simt insultați. Copiii râdeau, așa că a rămas la această temă câteva minute, savurând în tot acest timp apropierea de amândoi și dezmiertările. Pe urmă, i-a lăsat să tragă de ea ca de o funie umană. Le-a strigat: „Îl iubiți pe Sparky [câinele] mai mult decât pe mine! Bu-hu!” (inversând rolurile, astfel încât ea să fie cea care nu e iubită). Asta n-a dat rezultate prea bune, așa că a înșfăcat jucăria din cauza căreia se certaseră, spunând: „Aha! Am pus mâna pe ea! În sfârșit pot să mă joc eu cu ea!”, după care a fugit din cameră. Dave și Alice s-au luat după ea — o echipă unită împotriva inamicului comun.

Între timp, copiii își reveniseră din șocul pe care-l avuseseră când și-au văzut mama purtându-se astfel și contribuiau cu idei la joc, lucru care i-a ușurat acesteia misiunea. „Hai să ne prefacem că am fugit de acasă și tu ești mama”. Ea a început să-i implore: „Vă rog, nu fugiți de acasă, vă las să vă certați cât vreți! Vă las chiar să vă bateți. N-o să mă plâng, odoarele mele...” Copiii au luat-o la fugă țipând, iar ea s-a luat după ei.

După aproximativ o oră de distracție, mama a spus că trebuie să meargă să pregătească cina și totul s-a stricat imediat. Alice a țipat: „Nu te joci niciodată cu noi!” Dave i-a spus surorii lui să-și țină gura și a îmbrâncit-o; fetița a zbierat. Mama a țipat și ea comic: „Aa! Acum trebuie să sar în acvariu și să cânt!” Au râs toți trei; de astă dată copiii au lăsat-o să plece fără tăraț și s-au jucat împreună fericiți, pentru prima oară după săptămâni întregi.

În timpul jocului, ori de câte ori simțea că-și irosește timpul sau că e prea obosită pentru prostiile acelea, mama își impunea să nu uite că face o treabă extrem de importantă: consolidează propria relație cu fiecare copil și apropierea lor unul față de altul. În seara aceea, după ce copiii s-au băgat în pat, și-a sunat fratele și s-a plâns o vreme cât de nesuferit se poartă cei mici, apoi a râs îndelung și cu poftă gândindu-se cât de rușine i-ar fi fost dacă o vedea cineva pe podea, purtându-se atât de caraghios. În cele din urmă,

a plâns puțin, spunând cât de mult îi iubește și cât de tare se teme că nu vor fi apropiați unul de altul când vor crește. Fratele ei i-a apreciat sinceritatea cu care i-a împărtășit aceste dificultăți și a recunoscut că are și el probleme cu unul dintre copii. Ea, deși era epuizată, s-a oferit să-l asculte, ca răsplată pentru că o lăsase să-și descarce sufletul. Problema lui era că soția îi spunea că-l favorizează pe băiatul lor cel mare, însă el nu era de aceeași părere; considera doar că mezinul e mai dificil. Au mai discutat o vreme și, după ce s-au ascultat reciproc, acești frați adulți și-au amintit niște incidente amuzante din perioada lor de rivalitate. Au închis telefonul, simțindu-se ușurați și cu bateriile încărcate.

Capitolul 15

Încărcați-vă propriile baterii

Nimic nu ne face mai însingurați decât propriile secrete.

PAUL TOURNIER

O prietenă m-a sunat deunăzi și mi-a cerut sfatul în legătură cu copiii ei. I-am făcut unele sugestii, iar ea a spus ușor ofensată:

— Asta mi-ai zis să fac și când am vorbit data trecută!

— Și ai încercat?

— Nu, dar...

Am întrerupt-o:

— Stai puțin! N-am de gând să-mi consum capacitățile cerebrale limitate încercând să găsesc o idee nouă, dacă nu te-ai oboșit s-o încerci pe ultima!

Am râs și ea a promis să încerce, dar nu eram prea sigur că se va ține de cuvânt.

Deși majoritatea părinților sunt dornici de sfaturi bune, am observat că multora dintre noi ne este greu să punem în aplicare ceea ce învățăm sau chiar și ceea ce știm deja. Cu alte cuvinte, înțeleg că multor părinți ideea parentajului prin joc li se va părea dificilă, chiar dacă le place foarte mult. Aș vrea să fie suficient să spun simplu „Încărcați!”, însă pare să lipsească un ingredient. Avem nevoie

de ceva mai presus de informațiile despre copii și parentaj. Sper că acest capitol va oferi ingredientul lipsă.

E RÂNDUL NOSTRU

Înainte de a putea folosi orice sfat referitor la parentaj, cred că trebuie să ne reîncărcăm cu energie, să ne reumplem paharul gol, să ne ascultăm unul pe altul și să ieșim din propriul turn al izolării și neputinței. Cu alte cuvinte, să luăm ideile la care am revenit în repetate rânduri în descrierea parentajului prin joc și să le aplicăm la noi înșine.

Primul pas pentru reîncărcarea propriilor baterii constă în a recunoaște emoțiile pe care le avem când începem să ne jucăm — sentimente ca plictiseala, frustrarea, ciuda, furia, iritarea, anxietatea, oboseala, distragerea și senzația de a fi copleșiți. Iată câteva lucruri pe care mi le-au spus părinții despre jocul cu copiii lor: „Ei primesc deja mai multă atenție decât am primit eu în copilărie“; „Revin întruna la vechea rutină, la vechile lupte pentru putere“; „Nimeni nu s-a jucat așa cu mine“; „Sunt prea epuizată, după serviciu și îngrijirea copiilor, ca să mă joc“; „Încerc să mă joc, dar mi se face foarte somn“; „Jocul acela e grozav de plictisitor“; „Cum să mă joc, când mi se adună lucrul în mormane pe birou?“; „Mă înfurii teribil când începe să se poarte ca un răzgâiat“.

În mod deloc surprinzător, aceste sentimente ne trezesc dorința de a abandona, de a răbufni sau de a trage un pui de somn, *ori* ce, numai să continuăm cu joaca nu. Când ne potopesc propriile sentimente e greu să ne amuzăm și e greu să fim atenți la copii, ca să vedem de ce au nevoie. Jocul cu copiii ne pune la încercare tendința adultă de a ne ține sentimentele bine îngropate. Asemeni copiilor noștri, ca să ne jucăm trebuie să descătușăm lacrimile nevărsate, să relaxăm mușchii încordați, să ne descărcăm temerile

și îngrijorările. E rândul *nostru*. E timpul să fim noi înșine ascultați, să ne umplem propriul pahar, ca să le putem face plinul copiilor noștri și să ne jucăm cu ei așa cum vor.

UMPLEREA PROPRIULUI PAHAR

Am descris parentajul prin joc drept mod de a satisface nevoia copiilor de atașament, afecțiune, dragoste, securitate, încredere în sine și apropiere. Când paharul lor e gol, le facem plinul. Dar cine ne oferă *nouă* plinul de care avem nevoie? Când parentajul e o bucurie, paharul ni se reumple pur și simplu petrecând timp cu copiii. Însă parentajul înseamnă totodată muncă grea. Timpul pe care-l petrecem cu copiii noștri (sau chiar gândindu-ne la ei) ne poate lăsa cu paharul gol.

Metoda de bază pentru umplerea propriului pahar e simplă: găsiți pe cineva care să vă asculte. Ar putea fi soțul sau soția, alt părinte, un prieten sau un terapeut. Alegeți pe cineva care vă va asculta cu respect și interes, dar nu vă va spune ce să faceți, cineva care va continua să asculte chiar dacă începeți să plângeți, să râdeți sau să tremurați de frică și furie. Ar putea fi nevoie să-l instruiți pe ascultătorul nostru să asculte fără să ne întrerupă și fără să ne spună ce ar trebui să facem și să simțim. Dacă nu e o persoană plătită ca să asculte, trebuie să o ascultăm și noi.

Puțini dintre noi am fost ascultați suficient. Tocmai atunci când vrem să ne asculte cineva, acea persoană are tupeul de a vrea s-o ascultăm noi! Pe de altă parte, terapeuții cer onorarii piperate ca să asculte. Ca urmare, mulți oameni cred că timpul petrecut cu ascultarea e un lucru rar. Iată însă un mic secret: *există buni ascultători din belșug, dacă facem cu schimbul*. Un schimb ar putea să însemne cinci minute de fiecare la telefon sau două ore de conversație profundă, de la suflet la suflet. Vorbitul (și toate

afectele pe care le descărcăm când ne împărtășim sincer gândurile și sentimentele) este echivalentul jocului la adulți. Așa arătăm ce se petrece de fapt înăuntrul nostru și ne reconectăm cu noi înșine.

Ne este deosebit de folositor să ne asculte cineva după ce facem un efort în plus cu parentajul prin joc. Ne-am expus punctele vulnerabile încercând din răputeri să stabilim o conexiune, încurajând încrederea în sine a copilului, în ciuda frustrării sale sau făcând lupte până la limita puterilor. Acum este rândul nostru și avem nevoie să povestim cuiva toate astea. De asemenea, avem nevoie să dezvăluim acele secrete dureroase legate de rolul de părinte, cele pe care le ascundem chiar și de prietenii cei mai apropiați. Majoritatea părinților sunt șocați când află că nu sunt singurii care și-au imaginat că bat un copil care-i scotea din minți, care se plictisesc crâncen în momentele de joacă sau pe care-i umple de resentimente cât de multă atenție oferă în fiecare zi (primind înapoi foarte puțină).

Citatul de la începutul acestui capitol surprinde importanța împărtășirii acestor secrete. Vorbind cuiva despre ele, mai ales unei persoane înțelegătoare și pline de compasiune, ne eliberăm de povară. Cred că noi, părinții, părem tot timpul atât de obosiți, în parte, pentru că purtăm pe umeri un morman nevăzut de îngrijorare, rușine, impresia ascunsă că suntem părinți răi, neajutorare și alte stări afective dureroase. Uneori păstrăm în secret chiar și cele mai profunde bucurii, de teamă că alți adulți ne vor lua în râs pentru că ținem atât de mult la copiii noștri, pentru că suntem atât de disperat de îndrăgostiți de ei.

Mulți părinți — și în special mame — discută între ei în mod informal. Totuși, s-ar putea să doriți un stil de a asculta și de a vorbi mai profund decât cel pe care-l puteți avea cu cunoștințele sau chiar cu prietenii și rudele. Nu voi prezenta aici un întreg curs despre ascultare, însă voi atinge elementele-cheie.¹ Ascultarea bună înseamnă să faceți cu schimbul, să respectați confidențialitatea și să-l lăsați pe celălalt să spună *absolut orice*, fără teama de a fi judecat

sau respins. Nu-l întrerupeți; nu spuneți „Și eu la fel“, după care să vă lansați în propria poveste.

Deseori, când vorbesc sincer și deschis, oamenii plâng, li se face frică ori fac o criză de nervi în versiune adultă. Un bun ascultător va lăsa pur și simplu aceste afecte să curgă, fără a încerca să-l determine pe celălalt să le îndese iarăși în el. Așadar, nu spuneți lucruri gen „Fruntea sus“, „Bea un păhărel“, „Nu te mai gânde“, „N-ai de ce să te frământă“. După ce au fost ascultați bine, oamenii se simt mai ușori, mai încrezători în sine, mai entuziaști. Țineți minte, de asemenea, că a-i asculta pe alții ne ajută la fel de mult ca a fi ascultați.

Chiar și doi părinți care au paharul aproape gol și-l pot umple la loc ascultându-se unul pe altul, pe rând. Poate că la început un ascultător va întrerupe din cinci în cinci secunde ori va uita de vorbitor și se va gândi la lista de cumpărături. Dar fiecare interacțiune de felul acesta ajută, iar după câteva minute de ascultare „la a doua mână“ suntem de regulă capabili să ne ascultăm mai bine. Așadar, întâlniți-vă cu un alt părinte sau cu un grup de părinți și discutați. Iată o listă de întrebări de deschidere utile:

- Ce-ți amintești de când aveai vârsta pe care o au acum copiii tăi?
- Amintirile respective te ajută să înțelegi unde apar problemele acum, ca părinte?
- Ce speranțe și ce visuri ai pentru copiii tăi? Sunt realiste? I-ai lăsat loc copilului să-și găsească propriile speranțe și visuri?
- Toți știm de la televizor și din reviste cum *ar trebui* să fie părintajul, dar cum e de fapt pentru tine?
- Ce e minunat în rolul de părinte? Ce ai tu minunat ca părinte? Care sunt câteva dintre cele mai sclipitoare momente ale tale ca părinte?
- Ce e greu în rolul de părinte? Ce nu poți spune nimănui fiindcă ți-e prea rușine sau ești prea stingherit?

Răspunsurile la aceste întrebări, în special cele la care ne e greu să ne gândim și să le împărtășim cuiva, sunt importante. Dacă ținem aceste lucruri îngropate în noi, rezultatul este doar că ne cresc șansele de a repeta la nesfârșit aceleași greșeli. Spre exemplu, mulți părinți n-au recunoscut niciodată că le vine uneori să-și lovească copiii, că-și doresc să iasă pe ușă și să nu se mai întoarcă, că le este mai drag un copil decât altul sau că nutresc dorința rușinoasă de a fi ei îngrijiți de cineva, în loc să fie nevoiți să aibă grijă de copii. Viața noastră și rolul nostru de părinte se vor derula mult mai bine — și mai jucăuș — dacă putem recunoaște aceste secrete în fața cuiva care ne va asculta cu înțelegere și nu cu groază.

Putem descoperi chiar că nu suntem singurii care se simt așa. Spre exemplu, dacă aveți impresia că, dintre toți prietenii voștri, numai voi vă pierdeți cumpătul cu copiii, probabil că nu v-ați împărtășit unii altora aceste momente dureroase. Prietena mea, Helen, mi-a cerut să țin un curs despre alternativele la explozia de furie în fața copiilor. Era sigură că n-ar interesa-o pe niciuna dintre prietenele ei de tip „părinți perfecți“, dar după ce și-a învins teama de a le întreba, a format cât ai clipi o grupă întreagă. Răspunsul tipic a fost: „Glumești?! Credeam că *tu* ești cea mereu stăpânită!“

Dacă aveți un ascultător afectuos și atent, v-ar putea surprinde ce încărcătură emoțională mare ar putea aduce cu ele răspunsurile la aceste întrebări. Chiar experiența de a vi le adresa singuri și de a răspunde în sinea voastră — cu oarecare compasiune și înțelegere față de propriile dificultăți — poate fi intensă. Cred că veți observa că, după aceea, veți privi jocul și parentajul cu mai multă energie și mai mult entuziasm. Unii oameni se simt mai în largul lor vorbindu-i despre aceste lucruri unui terapeut, și nu unui prieten. Asta ajută în ceea ce privește descărcarea, dar dacă tindeți să vă criticați aspru ca părinte, vă va ajuta să auziți că și alții au dificultăți.

AJUTORUL OFERIT ALTOR PĂRINȚI

Am spus că noi, părinții, putem fi foarte autocritici, dar totodată criticăm și parentajul altora. Să ne gândim la câteva scene frecvent întâlnite. Stăm la coadă la bancă sau la magazin și în spatele nostru se află un copil mic. Lucrurile o iau razna. Copilul face o criză de nervi teribilă „din nimic”. Copilul se foiește puțin, iar părintele strigă și-l amenință. Copilul îl ciupește pe fratele mai mic din cărucior, iar părintele îl plesnește și copilul începe să țipe. Copilul vă dă un șut în fluierul piciorului, iar părintele zâmbește dulce. Ce faceți? Dacă sunteți ca mine, primul vostru impuls e să vă întoarceți cu spatele și să clătinați din cap: „Ce părinți proști sunt unii oamenii!” Poate că-i veți arunca părintelui o privire tăioasă, dându-i o lecție prin dezaprobarea voastră. Poate ați fost voi înși-vă ținta unor priviri tăioase — eu, unul, am fost.

Iată o alternativă radicală: oferiți-vă să-l ajutați pe părinte. Deschideți-vă. Gândiți-vă ce zi grea o fi avut — sau ce viață grea. Gândiți-vă la momentele în care v-ați aflat în aceeași situație, chiar dacă voi v-ați descurcat probabil mai bine. Ce fel de mână prietenească ați fi dorit atunci, în locul unei priviri mânioase, al unei muștrări publice sau al răcelii? Uitați-vă dezaprobarea și dați-i o mână de ajutor unui părinte ca voi aflat la nevoie. Dacă sunteți ca mine, probabil aveți fantezii de a-l salva pe copil de acei părinți groaznici sau cel puțin de a-l lua și a-i administra o disciplină corespunzătoare. Mă tem că aceste fantezii nu-i ajută prea mult pe copii. Îi ajută însă dacă stabiliți o conexiune cu părintele aflat în dificultate.

Prietenul meu, A.J., se afla pe plajă și a văzut un tată care încerca să-și oblige băiatul de patru ani să intre în apă. Băiatul nu voia, iar tatăl se înfură din ce în ce mai tare. A.J. era sigur că se va întâmpla ceva rău — fie băiatul va mânca bătaie, fie tatăl va face un accident vascular. A spus foarte calm:

— Nu cred că vrea să intre.

Bărbatul s-a întors furios spre el.

— Ce-ai zis?!

— S-ar putea să mă înșel, dar nu cred că vrea să intre în apă. Mă cheamă A.J., a adăugat el, întinzând mâna.

Tatăl a dat noroc cu A.J. și a spus:

— Știi, cred că ai dreptate, uitându-se la băiatul lui de parcă-l vedea pentru prima oară. A izbucnit în râs și au devenit prieteni la cataramă.

După ce am auzit povestea lui A.J., am început să mă port altfel la magazin. Acum, când văd părinți și copii în momente dificile, nu mă întorc cu spatele dezgustat, ci merg la ei și le spun : „Se pare că ai avut o zi grea!“ sau: „Ai destul de furcă cu copiii, dă-mi voie să-ți duc plasele până la mașină“ sau: „Măi, ce pornit e!“ Uneori merg pur și simplu lângă ei și stau acolo, cu un zâmbet cald, ca să contracarez faptul că toți ceilalți întorc spatele sau aruncă priviri mânioase. De obicei, dacă arătăm un dram de bunătate și înțelegere, lucrurile merg mult mai bine. Copilul ar putea chiar să se oprească din criza de nervi suficient de mult timp, cât să se uite cine e persoana aceea ciudată, lucru care îmbunătățește și el situația. De obicei, când stabilesc conexiunea cu părintele, îi fac copilului cu ochiul sau îi zâmbesc, arătându-i că știu că și el a avut o zi grea.

Abordarea vă sună cunoscută? Așa ar trebui. E exact același lucru ca parentajul prin joc, numai că de data asta ne oferim atenția, respectul și ajutorul părinților și familiilor, nu doar copiilor. Vedeți ce este necesar și oferiți acel lucru. Nimeni n-are nevoie de critică și dezaprobare în plus, chiar dacă ar trebui să-și dezvolte abilitățile de parentaj sau disciplină. Rămâneți în interacțiune cu oamenii, în loc să le întoarceți spatele, chiar dacă nu aprobați ceea ce fac. Lucrurile vor începe imediat să meargă mai bine. Însă nu asta am dori cei mai mulți dintre noi — inclusiv eu — să facem când vedem „părinți răi“ sau „copii răi“. Am vrea să-i pedepsim sau să-i lăsăm singuri în izolarea lor nefericită. Ceea ce, firește, nu ajută pe nimeni.

O prietenă de-a mea are o atitudine mai fermă, dar totuși respectuoasă față de părinții pe care-i vede lovindu-și copiii sau țipând la ei. A văzut un tată care striga la fetița lui pentru că-și picurase înghețată din cornet pe rochie. S-a dus la ei și a spus foarte calm:

— N-aveți voie să-i vorbiți așa.

— De ce naiba nu?!

— Pentru că o speriați. Uitați-vă la ea!

Tatăl s-a uitat și poate chiar a văzut cum tremură fetița de frica trezită de țipetele lui. A întrebat-o pe prietena mea cine e.

— O persoană căreia îi plac copiii. Îmi place de fetița dumneavoastră.

Bineînțeles, e o chestiune delicată. N-am vrea ca părintele să ajungă acasă și să-l bată pe copil și mai rău pentru că l-a făcut de râs în public. N-am vrea nici ca părintele să-și abată impulsurile agresive asupra noastră. Însă, dacă avem convingeri puternice cu privire la felul cum sunt tratați copiii, trebuie să ne ridicăm să-i apărăm.

Am avut un prieten al cărui băiat era orb. Când băiatul era mic, pe la doi, trei ani, cumpărăturile cu el erau un coșmar. Întindea mâna, dărâma produse de pe rafturi și râdea. Scâncea după dulciuri la coada de la casă, exact ca oricare alt copil. Partea cea mai rea venea când prietenul meu încerca să-l disciplineze. Oricât de blând ar fi fost, oamenii îi aruncau priviri mânioase pentru că e răutăcios cu bietul copil orb. Nici măcar unul n-a venit la el să-i spună: „Pare foarte dificil, vrei o mână de ajutor?” Sigur, toți suntem ocupați, dar nu cred că de asta evităm să-i ajutăm pe alți părinți. Cred că avem un pact nerostit: „Eu nu mă bag peste izolarea ta, nu te băga nici tu peste a mea”. Este pur și simplu prea complicat să ieșim din propriul turn al izolării și să-i ajutăm pe alții să iasă dintr-al lor.

Nu-i deloc de mirare că ajungem să n-avem prea mult sprijin din partea altor adulți. Ca să compensăm, am putea face greșeala de a aștepta acest sprijin din partea copiilor noștri. Cred că de asta

devenim tot mai frustrați atunci când încercăm să-i muștrăm sau să le facem morală. Întrucât nu sunt cei mai buni ascultători, mai ales atunci când le spunem ce nu suportăm la comportamentul lor, copiii ajung să nu ne mai audă. Atunci ne înfuriem și, de multe ori, asta duce la împărțirea de pedepse și mai aspre. Încercați să faceți mai întâi o pauză ca să discutați problema cu alt părinte și apoi reveniți la copilul vostru. Vă veți simți mai bine și interacțiunea va decurge cu siguranță mai bine. Ne dorim să ne vedem copiii sorbindu-ne cuvintele de pe buze, însă de fapt găsim ascultare mai bună la alți adulți.

Spre exemplu, n-o să uit niciodată un schimb de replici pe care l-am avut cu fiică-mea, când abia începuse să vorbească. La fel ca majoritatea copiilor aflați în acea situație, o cuprindea repede frustrarea când nu reușea să spună tot ce gândea. Nu-mi aduc aminte de ce ne certam, dar eram mai aproape ca oricând de pierderea completă a cumpătului. Tot încercam să ies din cameră, să iau o pauză, iar ea tot țipa la mine să nu plec, însă țipa la mine și dacă nu plecam. În cele din urmă, i-am spus că merg s-o sun pe prietena mea, Tina, și că n-are decât să țipe cât vrea. Tina și cu mine ne sunam deseori când rolul de părinte devenea dificil. Emma s-a oprit din țipăt, m-a luat de mână, m-a dus la telefon și a spus: „Du-te sună Tina”. Știa ce am nevoie: să mă asculte cineva câteva minute cum mă descarc. Când m-am întors după convorbirea telefonică — pe care, fiindcă veni vorba, am petrecut-o râzând pe seama comentariului Emmei, în loc să mă plâng de purtarea ei nesuferită —, am restabilit conexiunea și ne-am reluat joaca amuzantă.

Cea mai mare împotrivire a părinților față de această parte crucială a parentajului prin joc este legată de lipsa de timp. „Și-așa nu-mi ajunge ziua! Acum spui că ar trebui să mă joc mai mult, iar după aceea, când am terminat cu joaca, ar trebui să mă întâlnesc cu alți părinți și să discut despre asta?” Da! Se dovedește că sprijinul primit ne oferă un plus de timp. Este ca atunci când mormonii își unesc forțele pentru a construi un hambar, în loc să-și

construiască fiecare familie hambarul ei: lucrurile pot fi făcute mult mai eficient în comunitate. Dacă n-aș fi ieșit din camera Emmei ca s-o sun pe Tina, aș fi putut să fiu *tot acolo*, certându-mă cu ea, și acum. Cele cinci minute pe care mi le-am acordat ca să sun o prietenă ne-au oferit în final mai mult timp.

Un plus de atitudine jucăușă în viața voastră aduce un plus de timp. Dacă diminețile în casa voastră sunt haotice, ultimul lucru pe care vreți să-l faceți este să alocați zece minute pentru un joc amuzant despre îmbrăcare și pregătirea de plecare. Însă, dacă-l alocați, veți economisi mult mai mult de zece minute în ce privește timpul consumat cu enervarea, cu cicăleala și cu întârzierile permanente. Când am intrat în învățământ, un profesor mai vârstnic mi-a dat un sfat neprețuit: „Dacă vrei să scoți un elev din cabinetul tău, nu încerca să-l zorești să plece. Nu va face decât să se împotrivească și te vei lupta cu el o oră. Poartă-te ca și cum ai avea tot timpul din lume, primește-l cu căldură și va pleca în cinci minute”.

Avem deseori impresia că jocul nu doar ne va consuma din timpul prețios, ci ne va și goli complet paharul, care e deja aproape gol. De fapt, jocul amuzant reumple și paharul nostru, și pe al copiilor. Jocul în sine e regenerator, însă adevărata reumplere vine din conexiunea care se naște din joc. La început ar putea fi nevoie să ne îmboldim, mai ales ca să ne jucăm orice ar vrea copiii, însă recompensa merită.

CÂND ADULȚII SUNT ÎNCUIAȚI ÎN TURNUL IZOLĂRII ȘI AL NEPUTINȚEI

Ați observat vreodată limbajul pe care-l folosesc părinții pentru a-i descrie pe copii când lucrurile nu merg bine? Copilul „se prăbușește”, „dărâmă casa” ori „scapă de sub control”. Pe de altă parte, ne

descriem pe noi înșine ca fiind „la capătul răbdării”. Suntem pe punctul de a ne ieși din sărite, de a exploda sau de a ne pierde controlul. Capitulăm, abandonăm sau ne spălăm pe mâini de toată nebunia. În capitolele anterioare ale acestei cărți am încercat să ofer o altă abordare, care ne poate ajuta să ne păstrăm simțul umorului și să fim mai eficienți ca părinți. Un element important al acestei noi abordări este metafora turnului izolării și a turnului neputinței. În acest limbaj, când au dificultăți sau ne fac nouă dificultăți, copiii sunt încuiați în acele turnuri și avem rolul de a-i ajuta să iasă.

Păcat că petrecem atât de mult timp în turnurile *noastre*! Asta ne îngreunează misiunea de a-i încuraja pe copii să iasă dintr-ale lor. Fiindcă suntem epuizați și iritați după ziua de muncă, instalăm un gard electrificat în jurul turnului nostru, astfel încât copiilor să le fie greu să se apropie de noi. Eu, unul, regret cumplit când îmi aduc aminte de câte ori am spus: „Sunt prea obosit ca să mă joc!”, „Mă doare spatele”, „Nu acum, lasă-mă în pace”, „Nu mă mai sâcăi!”, „Nu face gălăgie, că mă doare capul!” Le întoarcem spatele copiilor noștri din oboseală sau fiindcă nu știm cum să-i ajutăm. Îi muștrăm pentru că sunt copii, pentru că sunt curioși, pentru că sunt plini de energie, iar noi nu, pentru că au nevoie de dragoste și afecțiune.

Din fericire, deși întreruperile conexiunii sunt inevitabile, restabilirea ei e posibilă. Din păcate, am văzut părinți și copii ratând nenumărate ocazii de reconcentrare. Cred că fiecare vrea să ia celălalt inițiativa de a cere iertare. Însă, dacă așteptăm ca ea să vină de la copil, ar putea să nu vină niciodată. Cred că depinde de noi, adulții, părinții să luăm inițiativa. Faceți contact vizual. Oferiți dezmiertări. Împăcați-vă întotdeauna după o ceartă. Oferiți iertarea fără să vi se ceară. Cereți-vă scuze când ați greșit. Când relația voastră trece printr-o perioadă dificilă, petreceți mai mult timp împreună, nu mai puțin. Ca modalitate de a rezolva un conflict, oferiți o îmbrățișare în locul pedepsei obișnuite. Spuneți-i fiecărui membru al familiei ce lucru apreciați la el.

Deeseori, copiii încearcă să ia inițiativa restabilirii conexiunii, iar adulții îi înțeleg pe dos. Fiica voastră, de exemplu, nu vrea să meargă la culcare, dar poate că nu încearcă doar să vă facă viața amară. Poate că între voi există niște chestiuni emoționale neterminate și vrea un timp, seara târziu, ca să le rezolvați. Sau băiatul vostru vă sâcăie fără încetare în timp ce pregătiți prânzul. Voi sunteți deja iritați, așa că-l trimiteți din bucătărie. Însă acești copii fac doar tot ce le stă în putință ca să găsească drumul spre restabilirea conexiunii, fiindcă întreruperea ei îi doare. Cu alte cuvinte, ei încearcă să iasă din turnul izolării, însă noi suntem prea baricadați într-al nostru ca să observăm. Prin geamurile afumate ale turnului nu le vedem încercarea de restabilire a conexiunii, ci doar comportamentul nesuferit. Lăsați deoparte ceea ce vedeți la suprafață: dedesubt e imboldul omenesc fundamental spre *legătură*.

Copiii se feresc de conexiune când au o părere proastă despre ei înșiși, iar noi facem același lucru. Sau, în loc de a ne feri, putem să ne agățăm prea mult de ei și să fim prea posesivi, dorind să ne iubească suficient de mult ca să compenseze răutatea altora — cum ar fi partenerii și șefii — față de noi. Ne îndepărtăm de copii și atunci când exprimă gânduri, sentimente și purtări care nu ne plac. Îi pedepsim sau îi ignorăm atunci când explorează cu entuziasm părțile intime ale păpușilor, când transformă orice obiect lung și subțire într-un pistol de jucărie, când stau toată ziua în fața calculatorului, când petrec ore întregi îmbrăcându-și și gătindu-și păpușile Barbie sau propria persoană. În aceste momente au la fel de mare nevoie de noi ca atunci când fac lucruri pe care le considerăm amuzante și sănătoase — sau poate chiar mai mare.

Uneori, dificultățile adulților în privința apropierii sunt mai mici. Suntem pur și simplu plictisiți și obosiți. Jocul cu Lego nu ne poate capta interesul prea mult. Am vrea să jucăm un joc nou, în loc să-l repetăm pe cel vechi la nesfârșit. Am vrea să discutăm puțin cu alți adulți sau să luăm o pauză de la viața noastră plină de stres. Nu vrem să ne retragem definitiv în turnul izolării, însă am

vrea o pauză de la atâta joacă centrată pe copil. Chiar vă rog, umpleți-vă propriul pahar! Nu le puteți face plinul copiilor dacă paharul vostru este gol. Însă uneori, rolul de părinte ne cere să dăm la o parte aceste sentimente și să ne jucăm oricum — cu entuziasm, dacă reușim. În cel mai bun caz, jocul ne face la fel de multă plăcere ca și copiilor noștri. Însă atunci când nu se întâmplă așa, când avem bateriile complet descărcate, trebuie să ne repornim forțat motorul și să reintrăm în cursă. La serviciu o facem mereu, de ce n-am face-o cu copiii noștri?

Vorbind despre serviciu: trecerea de la serviciu acasă ori de la treburile gospodărești la joc necesită un schimb major de viteze. Eu îl numesc „reintrarea în atmosferă”. E foarte ușor ca adulții și copiii să pornească pe picior greșit, din moment ce toată lumea e încărcată de sentimente reziduale din perioada de despărțire. De asemenea, fiecare are alte așteptări de la reunire. Părintele poate fi dornic de puțină liniște și tihnă, pe când copiii au așteptat cu răbdare toată ziua o porție de lupte dezlănțuite. Jocul e oricând dificil pentru majoritatea adulților; dacă trebuie să ieșim din modul de funcționare de la serviciu și să sărim instantaneu în cel de joacă, poate să pară imposibil.

Felul în care abordează copiii reunirea nu ușurează deloc reintrarea în atmosferă. Deși mulți își întâmpină cu bucurie părintele după o separare, asta nu se întâmplă întotdeauna. Alicia Lieberman descrie foarte bine acest lucru: „Unii copii ar putea să izbucnească în plâns de cum îl văd pe părinte, ca să-și descarce tensiunea acumulată. Alții ar putea să «caute ceartă» devenind provocatori sau disprețuitori. Ambivalența poate fi exprimată cățărându-se pe părinte și totodată depărtându-se de el sau lovindu-l ușor cu piciorul [...]. Unii copii de doi, trei ani continuă să se joace de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic, ignorând complet salutul părintelui [...]. Simțindu-se inutil și neapreciat, părintele ar putea, ca răspuns, să se închidă emoțional.”² Nu e de mirare că părinții — mai ales tații — se simt de prisos și dispensabili și ajung adesea să petreacă tot mai mult timp departe de familie. Alți

părinți încearcă să folosească alcoolul, televizorul sau chiar continuarea muncii de la serviciu acasă pentru a atenua durerea reintrării în atmosferă. Însă asta nu este deloc ceea ce vor sau au nevoie copiii. Ei se așteaptă să ne lăsăm la ușă grijile legate de serviciu și să facem un efort de a stabili conexiunea cu ei, chiar dacă la început ne ignoră sau chiar ne evită. Țineți-i în brațe dacă plâng; stabiliți o limită fermă, dar iubitoare, dacă e nevoie; duceți-vă după ei cu o atitudine jucăușă dacă se ascund sau se prefac că n-ați venit acasă. Transformați tensiunea reintrării în atmosferă în legătură familială caldă.

Când combinăm sentimentele copiilor, cauzate de timpul trecut departe de noi, cu propriile noastre dificultăți de a reintra pe scena familiei după o zi stresantă, putem vedea foarte ușor de ce nervii sunt deseori încordați. Jocul ar putea fi ultimul lucru la care ne gândim, dar de fapt timpul de joacă — în special partidele de lupte, bătaile cu pernele și clovneriile — este cea mai bună cale de a gestiona reintrarea în atmosferă. Totuși, luptele pe podea cu copilul de opt ani sau cuibărirea și împărțirea de sentimente tainice cu cel de doisprezece ar putea să ne pară prea intense și prea intime. Suntem deosebit de închiși după o zi lungă la serviciu, unde ne-am antrenat să ținem garda sus. Nu este de mirare că, pentru mulți părinți, parentajul prin joc înseamnă să le cumpere copiilor mai multe jucării.

Un ultim motiv care ne face să întoarcem spatele jocului copiilor este faptul că emoțiile intense înfățișate de ei ne stingheresc. Însă, ca să se dezvolte emoțional, copiii au nevoie să se poată exprima pe deplin. Așadar, trebuie să încurajăm activ aceste expresii ale emoțiilor, nu doar să le îngăduim. E un lucru dificil pentru cei mai mulți dintre noi, căci evităm sentimentele intense — îndeosebi bărbații — ca pe ciumă.

Un student pe nume Mel a venit la mine în terapie pentru dificultățile pe care le avea ca urmare a unui istoric îngrozitor de abuz sexual în copilărie. La fel ca majoritatea bărbaților, nu plângea aproape niciodată și, de fapt, ori de câte ori îi puneam întrebări

legate de sentimente, spunea că se simte amorțit și gol pe dinăuntru. Dar într-o zi, a intrat în cabinetul meu debordând de emoție.

— Am avut o săptămână excepțională! mi-a zis. S-a întâmplat ceva extraordinar!

— Ce?

— Am stat treaz toată noaptea, tremurând, plângând, transpirând și crezând că voi muri.

— Și asta a fost extraordinar?

— Da, nu înțelegeți? Simt în sfârșit ceva! Sunt un om adevărat, cu sentimente! Le-am ținut la distanță atâta vreme... Sigur, au fost înfricoșătoare și cumplite, dar nici pe departe atât de groaznice cum m-am temut mereu că vor fi.

Acesta a fost începutul unei recuperări remarcabile pentru Mel; le-am spus povestea lui multor bărbați în terapie, ca să-i liniștesc cu privire la „pericolul” ca discuțiile noastre să stârneasă sentimente copleșitoare. Îmi place să le spun această poveste și părinților care se agită peste măsură ca să-i facă pe bebeluși și pe copiii mici să se *oprească* din plâns.

CUM DEVENIM TOVARĂȘI DE JOACĂ EXCELENȚI

Ca părinți, nu putem fi *doar* tovarășul de joacă și prietenul copilului nostru. Trebuie să ne gândim și la siguranță, limite și îndrumări, și la punerea mâncării pe masă. Chiar și așa, trebuie să ne jucăm și putem deveni tot mai pricepuți. Asta înseamnă să învățăm cum să ne distrăm mai mult și cum să folosim jocul pentru a contribui la dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri. Este destul de ușor de învățat, însă cere totuși un oarecare efort. Primul și deseori cel mai dificil lucru este să alegem să ne jucăm, în loc să evităm jocul. Trebuie, de asemenea, să alegem jocuri care merg dincolo de rutina noastră comodă.

Pentru mulți dintre noi, punctul de pornire evident este să petrecem mai mult timp cu copiii noștri, mai ales cu televizorul oprit. Așteptați-vă să vă fie respinsă tovarășia la început. Copiii s-ar putea să nu fie obișnuiți cu dorința voastră de a vă juca și să nu creadă că vă interesează într-adevăr să vă jucați cum vor ei. Nu plănuiți ieșiri majore, ci doar petreceți timp împreună. Gândiți-vă să aveți măcar un moment de joacă pe zi. Dacă nu știți de unde să începeți, luați-o de la lucrurile simple. Faceți strâmbături amuzante și lăsați-vă să cădeți des. Purtați-vă caraghios. Faceți comentarii secvență cu secvență. Faceți lupte cu degetul mare. Strigați: „Și acum dansăm!”, ridicați-vă și executați un mic dans. Asta ne energizează și totodată pune jocul în mișcare. Dacă deja stați zi de zi cu copiii, faceți o pauză ca să vă reîncărcați bateriile. Prolungați programul bonei, ieșiți cu regularitate și petreceți timp cu alți adulți, ca să nu ajungeți la extenuare. Chiar și o convorbire de cinci minute la telefon cu alt părinte casnic vă poate încărca bateriile de minune.

Când depunem efort să fim mai jucăuși, putem ajunge într-un punct în care copiii vor să facă un lucru cumplit de plictisitor pentru noi. De obicei, în astfel de situații abandonăm, evadăm din prezent sau preluăm controlul asupra jocului. Acest lucru nu face decât să adâncească prăpastia dintre noi și copiii noștri. Noi considerăm că jocul lor preferat e plictisitor; ei consideră că suntem niște fosile care nu știu să se joace. Trebuie să facem două lucruri: în primul rând să găsim o modalitate de a introduce în joc un plus de conexiune. Plictiseala e semn sigur că legătura dintre voi și copil lasă de dorit. Îmbrățișați-vă, dați noroc, faceți lupte sau spuneți fiecărui copil ce iubiți mai mult la el. Apoi reluați jocul. Pariez că veți fi mai puțin plictisiți. În al doilea rând, jucați-vă chiar dacă sunteți plictisiți. Noi îi obligăm pe copii să meargă la școală, chiar dacă acolo se plictisesc adesea. Putem măcar să acceptăm în schimb să jucăm niște jocuri care nu ne prea entuziasmează. Într-o zi, sătul să aud de la copii că „se plictisesc grozav”, am inventat un joc numit *maratonul căscaturilor*. Toți participanții cască pre-

făcut și, deoarece căscatul e foarte ușor de indus, în scurt timp toată lumea cască de-adevăratelea. Asta stârnește râsul; în plus, căscatul propriu-zis alungă tensiunea și plictiseala. Nu trece mult și toată lumea e gata să reia jocul.

Unii părinți nu simt plictiseală sau oboseală când se joacă, ci furie și iritare. Faceți o pauză ca să vă răcoriți, apoi alocați timp pentru restabilirea conexiunii, înainte de a relua jocul. Într-un joc imaginativ, alegeți-vă un personaj care are voie să fie furios sau nesuferit. Este o modalitate bună de a descărca o parte din iritație, fără a o îndrepta spre copil. Chiar și așa, aveți grijă ca mai târziu să discutați cu alt adult despre acele sentimente. De obicei, jocul e doar ultima picătură într-un ocean de afecte vechi și îngropate.

Am văzut mulți părinți punând brusc capăt momentelor de joacă deoarece copilul introduce o temă care-l stânjenește pe adult. Însă el introduce astfel de teme pentru că are nevoie să le transpună în joc și să-și înțeleagă emoțiile și lumea. Acest lucru este valabil în mod deosebit în cazul jocului imaginativ, care conține deseori acele teme atât de tulburătoare pentru noi: dragoste, sex, moarte, pierdere, salvare, pericol, ură. Dacă întrerupem jocul ca să ne protejăm propriul nivel de confort, le transmitem copiilor mesajul că sentimentele lor sunt inacceptabile, că ideile lor de joc sunt groaznice și că n-au decât să rămână încuiați în turnul izolării și al neputinței. Ei au nevoie să ne jucăm în continuare, chiar dacă nu ne place să decapităm soldații de jucărie, să trimitem păpușa cu un șut de-a berbeleacul pe scările pivniței sau să pregătim încă o nuntă pentru mica sirenă și prinț.

Ca adulți, se așteaptă din partea noastră să ne păstrăm viața fantasmatică pentru noi. Ne împărtășim doar rareori reveriile, chiar și cu cei mai apropiați prieteni sau iubiți. Copiii, pe de altă parte, sunt foarte deschiși cu fantasmele lor. Nu le e rușine să introducă în jocul imaginar personaje care omoară, mint, fură sau mor în chinuri. Așadar, sugestia unei fete de cinci ani către părinte: „Eu o să fiu Cenușăreasa, iar tu, mama vitregă — și prefă-te că ești foarte rea cu mine” îi poate trezi adultului panica unui

amestec de emoții confuze. Dați-i totuși drumul: fiți răutăcioși sau speriați, jucați orice rol vă atribuie copilul și amuzați-vă.

Una dintre regulile de bază pentru a deveni un excelent partener de joacă este apropierea fizică. Știu că asta îi neliniștește pe mulți. Înainte de a începe să lucrez cu copii și părinți, mi-am petrecut cea mai mare parte din activitatea terapeutică lucrând cu adulți care fuseseră abuzați sexual în copilărie. Acea activitate m-a făcut să fiu foarte prudent când recomand contactul fizic apropiat între părinți și copii. Pe de o parte, copiii au nevoie de acest contact. De fapt, în lipsa lui, nou-născuții pot muri, iar la copiii mai mari apar probleme afective grave. Însă trebuie să fie un contact nepericulos și respectuos, care nu-l exploatează și nu-l abuzează pe copil. N-am făcut nici pe departe suficient de mult ca să-i apărăm pe copii de abuzul fizic și sexual. De fapt, unii adulți nu știu să aibă contact fizic care să nu fie nici agresiv, nici sexual. Dar, cuprinși de teamă, i-am privat pe copii de căldura omenească de care au nevoie.

Aud de nenumărate ori profesori afectuoși spunând că se tem să bată ușurel pe spate un copil sau să-i strângă prietenește umărul. Într-adevăr, frica de abuzul perceput poate fi dusă la extrem. Odată stăteam la o coadă foarte lungă la toaleta de la cinematograf — o coadă care se întindea până dincolo de ușă. O mamă de afară i-a strigat băiatului ei, care stătea la coadă în fața mea: „Dacă te atinge cineva, țipă!” Nu era neapărat un lucru de natură să-i stimuleze băiatului încrederea în sine sau independența, dar înțelegeam temerea mamei. Trebuie să nu-i atingem pe copii în feluri care le fac rău, însă nu putem practica parentajul prin joc în lipsa apropierii afective și fizice.

O altă sursă de disconfort pentru părinți e rușinea noastră. Copiii noștri pot dori să se dezbrace la piele în parc sau să-și vopsească părul albastru (în funcție de vârstă!). Pot să ne tachineze ori să ne ceară să cântăm cântece caraghioase în public. Dar, dacă sunteți doar stânjeniți, nu lăsați acest lucru să vă împiedice de la joc și distracție. Mai târziu, când ajung adolescenți, lor le va fi rușine să fie văzuți cu voi, așa că în cele din urmă le veți plăti polița!

Următorul pas al parentajului prin joc presupune să renunțăm la vechile noastre obișnuințe de joc. Unii dintre noi suntem prea competitivi, indiferent dacă fiul nostru vrea sau nu o întrecere. Alții sunt prea timizi și nu opun destulă rezistență când copiii vor să facă lupte ori să joace din toate puterile. Uneori, când mă joc cu cuburi sau Lego, mă surprind ignorându-i pe copiii cu care ar trebui să mă joc și construind o structură mai mare și mai bună decât a lor. Unii părinți au nevoie să exerseze o implicare mai mare în joc; alții, să exerseze încurajarea independenței copiilor.

Pe scurt, trebuie să fim receptivi la nevoile copiilor. Tații sunt renumiți în mod special pentru așa-numita năpustire. Mamele cu sugari mici se plâng tot timpul de acest lucru. Tata vine acasă, încântat să vadă bebelușul și se năpustește să-l arunce în aer. Înainte de asta, bebelușul se juca liniștit și fericit, iar acum ori începe să țipe, ori devine prea agitat ca să stea cuminte la cină. Tata e frustrat, mama e frustrată, bebelușul e năuc. Acest gen de hârjoneală poate fi minunat pentru copii, dar numai atunci când este practicat *împreună cu ei*, nu *asupra* lor. Încercați să vă năpustiți ceva mai încet, păstrând contactul vizual și respectând indiciile bebelușului cu privire la cât de repede să-l aruncați în aer și cât de sus. Altfel, nu ne jucăm în ritmul dorit de copil, ci insistăm asupra ritmului propriu.

Unele variații ale acestei scene au loc și cu copii mai mari, când, de exemplu, unchiul Louie îi scoate pe copii la înghețată exact înainte de ora de culcare. Se întâmplă și situația opusă: copiii se bucură de o joacă dezlănțuită, până când mama intervine neliniștită sau mâniașă ca să-i pună capăt. De această dată, ea este cea care nu le-a receptat ritmul și încearcă să le impună copiilor (și tatălui) propriul stil preferat de joc.

Copiii se deosebesc în ceea ce privește sensibilitatea la atingere, sunete, miros, gust, mișcare, distragere și așa mai departe. Unora le place viteza, alții o detestă; unii țipă, alții șoptesc; unii pot să joace șaptesprezece jocuri diferite în cinci minute, alții se pot concentra asupra unuiu singur cu zilele; unii au nevoie să le

acordăm întreaga atenție, alții vor numai să se afle în aceeași cameră cu noi, în timp ce lucrăm. Aceste diferențe au un impact foarte mare asupra preferințelor de joc ale copiilor. Trebuie să recunoaștem aceste preferințe și să ne adaptăm la ele. În loc de a face asta, deseori ne jucăm după preferințele noastre, fără să ne gândim. Cum spune zicala: „Pune-ți haina pe tine, că mi-e frig!”

Un alt exemplu este faptul că ne așteptăm din partea copiilor să ne vorbească, fiindcă vorbirea e modul nostru de comunicare. Însă ei nu se exprimă verbal, ci prin joc. Așadar, dacă refuzăm să ne jucăm așa cum vor ei, iar apoi insistăm să vorbească cu noi în felul nostru, nu vom obține prea multă comunicare din partea lor. Dacă ne jucăm, și mai ales dacă o facem în condițiile impuse de ei, ne vor surprinde arătându-ne ce gândesc și simt. Dacă așteptăm cu răbdare și nu îi presăm, ar putea chiar s-o facă prin cuvinte.

Nu le puneți bieților copii acele întrebări automate — „Te-ai spălat pe mâini, dragă?” [...] (aproape singura conversație pe care o au de oferit majoritatea părinților). Observați aerul de plictiseală [...] teribilă ce apare pe chipul lor altfel fericit [...] Cu ani în urmă, când fetița mea avea patru ani, am învățat brusc să nu fac asta [...]. Nu, *eu* îi spuneam ei ceva interesant și captivant: „L-am văzut pe Pat Greaves din vecini fugind și plângând de mama focului pentru că-l fugărea o pisică galbenă, străină”. Ochii fetiței mele scânteiau de interes; iată că purtam o conversație dintre cele mai însuflețite și ce să vezi: nu trecea mult și începea să-mi spună ea niște lucruri extraordinare, foarte interesante, ideile ei proprii.³

În unele familii, un părinte e responsabil cu distracția și jocurile, iar celălalt e cel responsabil și serios. Spre binele tuturor, încercați să faceți schimb din când în când. Asigurați-vă că mama ajunge și să facă lupte cu copiii, nu să se ocupe doar de îngrijiri. Dacă tata joacă numai pase cu mingea, lăsați-l să stea o tură pe podea și să

îmbrăce păpușile. Dacă n-ați petrecut nici măcar o oră jucându-vă cu copilul vostru, pierdeți un lucru foarte plăcut și creativ.

Mai presus de toate, distrați-vă și încercați fără încetare să stabiliți legătura cu copiii voștri. Ei n-au nevoie să fim perfecți — dar observă când *încercăm*.

CONSTRUIREA UNEI COMUNITĂȚI A PARENTAJULUI PRIN JOC

Construirea unei comunități de sprijin poate fi un lucru foarte simplu: gruparea a câțiva părinți cu care puteți vorbi la telefon sau care vin să bea un ceai cu voi. Conversațiile pot fi informale sau pot fi ședințe structurate, în care fiecare participant răspunde pe rând la întrebările pe care le-am enumerat la începutul capitolului ori vorbesc pur și simplu despre viața lor ca părinți. În cazul acestor părinți care sunt copleșiți și au nevoie de mai mult sprijin, oferiți-vă să-i luați pe copii la voi o vreme, ca să-și tragă sufletul. Dacă un părinte pe care-l cunoașteți are dificultăți foarte mari, adunați doi-trei prieteni ca să mergeți acasă la el, ca o echipă SWAT de sprijin afectiv. Un adult se joacă cu copiii, altul îl ascultă pe părinte, altul face curățenie în casă. Evident, trebuie să ne învingem rezistența față de ideea de a ne băga nasul în treaba altora, care e deseori o simplă mască a dorinței de a rămâne izolați.

Chiar dacă vă simțiți copleșiți de propriile îndatoriri de părinte, este util să petreceți timp cu copiii altora. Este o modalitate excelentă de a exersa parentajul prin joc, fiindcă suntem mai puțin implicați afectiv. Ralph, un participant la cursul meu de parentaj, mi-a povestit de o ieșire recentă la alpinism, împreună cu alte câteva familii. Fetița de trei ani a conducătoarei echipei, care tocmai își revenea după o răceală, se agăța teribil de mama ei. Refuza să

împartă hamul, de care aveau nevoie și alți copii, și nu-și lăsa mama să manevreze frânghiile. Mama nu știa ce să facă. Prima reacție a lui Ralph a fost „Ce văicăreală oribilă!”, dar apoi și-a amintit de unele idei de parentaj prin joc de la cursul nostru. A re-tradus văicăreala și comportamentul de agățare al fetei în termenii unui pahar gol care necesită umplerea. S-a dus la ea și i-a spus pe un ton voios: „Madeleine, mi-a fost așa de dor de tine! Speram că vom putea petrece azi puțin timp împreună, doar noi. Aș putea să-ți spun o poveste sau am putea juca X și O — ce vrei tu”. Madeleine a fost în culmea încântării. I-a dat drumul mamei, și-a scos hamul, s-a așezat în brațele lui Ralph și s-au distrat de minune împreună. Doi băieți i-au urmărit o vreme, iar apoi, când Madeleine a plecat să se joace singură, s-au urcat amândoi pe genunchii lui Ralph. Acesta a remarcat mai târziu: „A fost mult mai ușor să știu ce să fac cu copilul altcuiva”.

Personal, cred cu tărie în grupurile de sprijin, mai ales cele pentru părinți, fiindcă tindem să fim foarte izolați unii de alții, și *mai ales* pentru tați, care de regulă nu primesc prea mult sprijin informal din partea altor tați pe terenul de joacă. Am înființat un grup al tăților când fiică-mea era în fașă și ne-am întrunit timp de trei ani, pe măsură ce copiii noștri au crescut. Deși ca proaspăt părinte n-aveam niciodată impresia că-mi pot permite răgazul necesar ca să merg la întruniri, reîncărcarea bateriilor și reumplerea paharului de care beneficiam acolo îmi compensau cu prisosință consumul de timp. Poate că e doar impresia mea, dar cred că bărbații de azi chiar *vorbesc* mai mult. Deunăzi am auzit doi bărbați la magazinul de închiriat filme discutând cu sinceritate despre parentaj. Firește, m-am învățat prin preajma lor ca să trag puțin cu urechea. S-a dovedit că vorbeau despre cât de frustrant e să fie părinții unor băieți cu foarte multă energie și făceau schimb de sfaturi cum să evite bătaia la fund și alte pedepse aspre. Afirmau că nu vor să-și crească băieții așa cum au fost crescuți ei, însă nu prea știau cum altfel să procedeze. Aruncând o privire pe după rafturi și văzându-i pe acești doi bărbați în fața secțiunii cu filme de

acțiune și aventură, mi-am zis: „Lucrurile au progresat mult în doar câțiva ani!“

Patty Wipfler și colegii ei au elaborat activități excelente pentru sprijinul familiilor, cum ar fi zilele de joacă și atelierelor de familie.⁴ O zi de joacă înseamnă de fapt câteva ore în care câțiva copii, părinții lor și alți adulți se adună să se joace. În general, există cel puțin doi adulți la fiecare copil. Asta le permite unor adulți să stea pe margine și să-și asculte pe rând păsurile, în timp ce restul se joacă alături de copii. Adulții fac eforturi deosebite de a fi jucăuși și entuziaști și de a se lăsa călăuziți de copii, astfel că joaca devine uneori dezlănțuită. Într-un atelier de familie, același format de bază se prelungește timp de un weekend întreg. Copiii beneficiază de intervale de timp speciale petrecute în doi, cu un părinte sau alt adult, pentru a face orice vor, așa cum am descris în capitoul nouă. O altă inovație este ideea grupurilor de joacă pentru adulți, în care aceștia se pot aduna ca să revendice atitudinea jucăușă ca pe o parte valoroasă a vieții. De obicei, în aceste situații trece o vreme până când adulții se relaxează și ajung într-adevăr să se joace. Se alocă totodată timp pentru a discuta despre bucuriile și dificultățile parentajului și pentru exprimarea frustrărilor, a temerilor și a furiei pe care părinții nu vor să le exprime direct față de copii.

Când fiică-mea avea trei ani și era obsedată de jocul cu păpușa Ariel, mica sirenă, am mers la o astfel de zi de joacă pentru adulți. Momentul a fost bine ales, pentru că mă săturasem ca eroina neajutorată să fie salvată de eroul cel puternic. Dacă încercam să introduc în joc vreun pic de spontaneitate, creativitate sau teorie feministă, eram nimicit cu replica: „Joci greșit! Nu mă mai joc cu tine niciodată!“ Cu greu mă abțineam să nu răspund: „Foarte bine, oricum detest jocul ăsta“. Voiam să mă joc cu Emma, însă nu eram capabil s-o fac cu entuziasmul și voioșia mea obișnuite, când ea voia să joace doar acest joc. Compromisul meu a fost să fiu plictisit și plictisitor când îl jucam. În mod deloc surprinzător, asta o făcea să insiste și mai mult să joc „cum trebuie“, ceea ce-mi sporea oboseala și iritarea și așa mai departe.

În ziua de joacă, pentru a fi ajutat cu această problemă, le-am cerut altor doi adulți să mă invite să jucăm acest joc. Am avut posibilitatea să fac o teribilă criză de nervi prefăcută doar pe jumătate, țipând: „Nu! Nu! Urâsc jocul acela!” În timp ce ei mă implorau și se rugau, am putut să mă agit și să bat din picior, spunând lucrurile răutăcioase și afurisite pe care nu voiam să le rostesc cu glas tare în fața fiicei mele. În cele din urmă, am ajuns să râd cu hohote. După aproape douăzeci de minute de descărcare în felul acesta, întreruptă de mari reprize de râs, mi-am dat seama șocat că-i repetasem Emmei de nenumărate ori că bunul ei cel mai de preț este plictisitor, stupid și sexist — o modalitate deloc benefică de a-i întări încrederea în sine sau legătura dintre noi.

După această descărcare am putut să merg acasă și să vădesc entuziasm față de joc. Entuziasmul meu — care a surprins-o teribil — i-a permis Emmei să fie mai creativă și mai spontană, ceea ce a sporit plăcerea jocului pentru amândoi. În scurt timp, a ajuns să joace tot felul de jocuri, în loc să-l repete pe unul și același la nesfârșit. În lunile care au urmat, ori de câte ori voia să jucăm acel joc, încercam să-mi invoc din nou entuziasmul. Când reușeam, jocul mergea bine, la fel și conexiunea noastră.

În timp ce scriam această carte am dat peste un citat din marea pedagogă Maria Montessori: „În viața copilului, jocul e probabil un lucru de mică importanță pe care acesta îl face în lipsă de altceva mai bun.”⁴⁵ Montessori a avut dreptate în privința multor lucruri, dar în cea a jocului trebuie s-o contrazic. Nu-mi vine în minte niciun lucru mai important decât jocul — pentru noi sau pentru copii. De fapt, tind mai degrabă să fiu de acord cu Kurt Vonnegut, care spunea: „Suntem aici, pe Pământ, ca să pierdem vremea prostindu-ne. Nu ascultați pe nimeni dacă vă spune altceva!”⁴⁶

Sper ca voi și copiii voștri să vă distrați cu parentajul prin joc.

Note

CAPITOLUL 1

1. Cosby Rogers și Janet Sawyers, *Play in the Lives of Children* (Washington, D.C.: NAEYC, 1988).
2. Virginia Axline, *Play Therapy* (New York: Ballantine, 1969).
3. Greta Fein și Nancy Wiltz, „Play as Children See It“, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), p. 43.
4. Frans de Waal, *Peacemaking Among Primates* (Cambridge: Harvard University Press, 1989).
5. Greta Fein și Nancy Wiltz, „Play as Children See It“.
6. Multe spitale au elaborat programe de joacă pentru a-i ajuta pe copii să facă față bolilor cu potențial letal sau cronice ori pentru a-i pregăti pentru proceduri care pot trezi frica. Vezi, de exemplu, Elizabeth Kampe, „Children in Health Care: When the Prescription Is Play“, în *Children's Play and Learning*, coord. Edgar Klugman și Sara Smilansky (New York: Teachers College Press, 1990).

CAPITOLUL 2

1. Brian Sutton-Smith și Shirley Sutton-Smith, *How to Play with Your Child* (New York: Hawthorne Press, 1974).

2. Leston Havens, *Approaches to the Mind* (Boston: Little, Brown, 1973).

3. Rețeaua taților care stau acasă este o resursă excelentă pentru tați (www.athomedad.com).

4. Arlie Hochschild, *The Second Shift* (New York: Avon Books, 1997).

5. Joe Frost și Irma Woods, „Perspective on Play in Playgrounds”, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), p. 237.

6. J.G. Bernhard, *Primates in the Classroom* (Amherst: University of Massachusetts Press, 1988).

7. *The Singing Creek Where the Willows Grow: The Mystical Nature Diary of Opal Whiteley*, coord. Benjamin Huff (New York: Penguin, 1986).

CAPITOLUL 3

1. Brian Sutton-Smith și Shirley Sutton-Smith, *How to Play with Your Child* (New York: Hawthorne Press, 1974).

2. Pentru o imagine mai completă a teoriei atașamentului vezi John Bowlby, *O bază de siguranță* (București, Editura Trei, 2011) sau Alicia Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: Free Press, 1993).

3. Stanley Greenspan, *The Growth of the Mind* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1997).

4. Stanley Greenspan și Robin Simons, *The Child with Special Needs* (Reading, Mass.: Perseus Books, 1998).

5. Pentru o descriere excelentă a diferenței între legătura superficială și cea profundă vezi Martha Welch, *Holding Time* (New York: Simon and Schuster, 1998).

CAPITOLUL 4

1. Bill Harley, *Lunchroom Tales*, Round River Records, 1996.
2. Cosby Rogers și Janet Sawyers, *Play in the Lives of Children* (Washington, D.C.: NAEYC, 1988), p. 81.
3. Ibid., pp. 4-5.
4. Brian Sutton-Smith și Shirley Sutton-Smith, *How to Play with Your Child* (New York: Hawthorne Press, 1974).
5. Barbara Brooks și Paula Siegel, *The Scared Child: Helping Kids Overcome Traumatic Events* (New York: Wiley, 1996), pp. 28, 75.
6. Alicia Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: Free Press, 1993), p. 136.

CAPITOLUL 5

1. Cosby Rogers și Janet Sawyers, *Play in the Lives of Children* (Washington, D.C.: NAEYC, 1988), p. 81.
2. Ibid., p. 119.

Capitolul 6

1. Shirley C. Strum, *Almost Human: A Journey into the World of Baboons* (New York: Random House, 1987).
2. Ibid.
3. *A Voice for the Child: The Inspirational Words of Janusz Korczak*, coord. Sandra Joseph (Londra: HarperCollins, 1999), p. 69.
4. Elena Bodrova și Deborah Leong, „Adult Influences on Play”, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), p. 278. Sublinierea prin caractere italice îmi aparține. Acest articol se bazează pe activitatea marelui psiholog rus Lev Vâgoțki.

CAPITOLUL 7

1. Barbara Brooks și Paula Siegel, *The Scared Child: Helping Kids Overcome Traumatic Events* (New York: Wiley, 1996), p. 29.
2. Thomas Maeder, *Children of Psychiatrists and Other Psychotherapists* (New York: Harper & Row, 1989).
3. Stanley Greenspan și Robin Simons, *The Child with Special Needs* (Reading, Mass.: Perseus Books, 1998), p. 192.
4. David Elkind, „Academic Pressures — Too Much Too Soon: The Demise of Play“, în *Children's Play and Learning*, coord. Edgar Klugman și Sara Smilansky (New York: Teachers College Press, 1990), p. 11.

CAPITOLUL 8

1. S. Condry, J. Condry și L. Pogatshnik, „Sex Differences: A Study of the Ear of the Beholder“, *Sex Roles* 9 (1983), 697–704. N. Bell și W. Carver, „A Reevaluation of Gender Label Effects: Expectant Mothers' Responses to Infants“, *Child Development* 51 (1980), 925–27. R. Culp, A. Cook și P. Housley, „A Comparison of Observed and Reported Adult-Infant Interactions: Effects of Perceived Sex“, *Sex Roles* 9 (1983), 475–79.
2. J. Condry și S. Condry, „Sex Differences: A Study of the Eye of the Beholder“, *Child Development* 47 (1976), 812–19.
3. Myra și David Sadker, *Failing at Fairness: How Our Schools Cheat Girls* (New York: Simon and Schuster, 1994).
4. Deborah Blum, *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women* (New York: Viking, 1994).
5. Beverly Fagot și Leslie Leve, „Gender Identity and Play“, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), p. 190.
6. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine, 1994). Pentru o revistă pentru fete, ce constituie un antidot excelent la

această problemă, vezi *New Moon* și buletinul informativ însoțitor adresat părinților, *New Moon Network*.

7. Stanley Greenspan, *The Growth of the Mind* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1997), p. 62.

8. Jean Phinney et al., „Preschool Children's Response to Peer Crying”, ERIC Rezumat #ED267927.

9. Myra Sadker și David Sadker, *Failing at Fairness: How Our Schools Cheat Girls* (New York: Simon and Schuster, 1994), p. 206.

10. Nancy Carlsson-Paige și Diane Levin, *Who's Calling the Shots? How to Respond Effectively to Children's Fascination with War Play and War Toys* (Philadelphia: New Society Publishers, 1990).

11. Citat de Tim Beneke în *Proving Manhood: Reflections on Men and Sexism* (Berkeley: University of California Press, 1997), p. 38.

CAPITOLUL 9

1. *A Voice for the Child: The Inspirational Words of Janusz Korczak*, coord. Sandra Joseph (Northampton, Anglia: Thorsons, 1999), p. 54.

2. Patty Wipfler, *Listening Effectively to Children* (Seattle: Rational Island Press, 1999).

3. Emmy Rainwalker, „An Unusual Lesson in Listening”, *Our Children Ourselves*, nr. 23 (Vara/toamna 1998).

CAPITOLUL 10

1. Patty Wipfler et al., *Family Work* (Seattle: Rational Island Press, 1999), p. 41.

2. Stanley Greenspan și Robin Simons, *The Child with Special Needs* (Reading, Mass.: Perseus Books, 1998), p. 106.

3. Pamela Haines, „Reaching from Heart to Heart”, *Our Children Ourselves*, nr. 19 (vara/toamna 1996).

4. Martha Welch, *Holding Time* (New York: Simon and Schuster, 1998). Vezi și site-ul www.marthawelch.com.

5. Patty Wipfler, *Listening Effectively to Children* (Seattle: Rational Island Press, 1999). Vezi și site-ul și organizația condusă de ea, Parents Leadership Institute, la parentleaders.com.

6. Stanley Greenspan și Robin Simons, *The Child with Special Needs* (Reading, Mass.: Perseus Books, 1998).

7. Vivian Paley a scris două cărți minunate pe această temă: *You Can't Say You Can't Play* (Cambridge: Harvard University Press, 1992) și *The Kindness of Children* (Cambridge: Harvard University Press, 1999).

8. Patch Adams și Maureen Mylander, *Gesundheit* (Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 1993), pp. 8–9.

9. Vezi Alfie Kohn, *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes* (Boston: Houghton Mifflin, 1993).

CAPITOLUL 11

1. Frans de Waal, *Peacemaking Among Primates* (Cambridge: Harvard University Press, 1989), p. 195.

2. Anthony Pellegrini, „Rough-and-Tumble Play from Childhood through Adolescence”, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, ed. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998).

3. Vezi *Best Friends, Worst Enemies*, by Michael Thompson, Catherine O'Neill Grace și Lawrence J. Cohen, publicată de Ballantine Books în toamna anului 2001, pentru o prezentare pe larg a conceptului de cruzime socială și a relației dintre aceasta și prietenii din copilărie, dinamica grupurilor și popularitate în copilărie.

4. Acesta este un joc de cărți în care cărțile se împart între trei sau mai multe persoane, care pun cărți jos pe rând. Spre exemplu,

un jucător pune jos doi ași, următorul pune un doi, următorul spune că are trei de trei și așa mai departe. Dacă n-ai cărțile potrivite pe măsură ce avansezi, te prefaci că le ai și ceilalți încearcă să-ți demaște cacealmaua.

CAPITOLUL 12

1. Paul Stasiewicz și Stephen Lisman, „Effects of Infant Cries on Alcohol Consumption in College Males“, *Child Abuse and Neglect: The International Journal* 13 (1989), 463–70.

2. Alicia Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: Free Press, 1993), pp. 38–39.

3. Ibid.

4. Stanley Greenspan și Robin Simons, *The Child with Special Needs* (Reading, Mass.: Perseus Books, 1998), p. 151.

5. Patty Wipfler, *Listening Effectively to Children* (Seattle: Rational Island Press, 1999), p. 81.

6. Garry Landreth și Linda Homeyer, „Play as the Language of Children's Feelings“, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), pp. 193–97.

CAPITOLUL 13

1. *A Voice for the Child: The Inspirational Words of Janusz Korczak*, coord. Sandra Joseph (Northampton, Anglia: Thorsons, 1999).

2. Edward Hallowell, *When You Worry About the Child You Love* (New York: Simon and Schuster, 1996), pp. 149–52. Vezi și Murray A. Strauss, *Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1994).

3. Vezi Dan Kindlon și Michael Thompson, *Raising Cain* (New York: Ballantine, 1999).

4. Idries Shah, *Knowing How to Know* (Londra: Octagon Press, 1998), p. 11.

5. Vezi, de exemplu, Carole Stock Kranowitz, *The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Integration Dysfunction* (New York: Skylight Press, 1998).

6. *A Voice for the Child: The Inspirational Words of Janusz Korczak*, coord. Sandra Joseph (Northampton, Anglia: Thorsons, 1999).

7. Patty Wipfler, *Setting Limits with Children* (Palo Alto, Calif.: Parents Leadership Institute, 1995).

CAPITOLUL 14

1. Din Joan Bel Geddes, *Childhood and Children* (Phoenix, Ariz.: Oryx Press, 1997).

2. Jeffrey Trawick-Smith, „School-Based Play and Social Interactions“, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998).

3. Patricia Ramsey, „Diversity and Play“, în *Play from Birth to Twelve and Beyond*, coord. Doris P. Fromberg și Doris Bergen (New York: Garland Publishing, 1998), p. 29.

4. Peg Flandreau West, *The Basic Essentials* (Madison, Wis.: Protective Behaviors, Inc., 1989).

CAPITOLUL 15

1. Cea mai bună sursă de informații despre aptitudinile de ascultare, din câte cunosc, este organizația numită Re-evaluation Counseling. Vezi mai ales site-ul ei, la ircc.org, sau Fundamentals

of Co-Counseling Manual (Seattle: Rational Island Publishers, 1982).

2. Alicia Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: Free Press, 1993), pp. 17–18.

3. Brenda Ueland, „Parents Should Be More Fun“, în *Strength to Your Sword Arm* (Duluth, Minn.: Holy Cross Press, 1993), pp. 92–93.

4. Patty Wipfler et al., *Family Work* (Seattle: Rational Island Publishers, 1999).

5. Citat de Patricia Monighan-Nourot, „The Legacy of Play in America in Early Childhood Education“, în *Children's Play and Learning*, coord. Edgar Klugman și Sara Smilansky (New York: Teachers College Press, 1990), p. 71.

6. Kurt Vonnegut, *Cutremur de timp*, București, Editura Humanitas Fiction, 2008.





PRINT
multicolor

Str. Bucium nr. 34 Iași

tel.: 0232/211225

fax: 0232/211252

office@printmulticolor.ro

www.printmulticolor.ro

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

„Rețete de jocuri” a fost laureată cu Medalia de aur a NAPPA (National Parenting Publications Awards) în anul 2001.

Mulți dintre noi considerăm că parentajul ține numai de temele pentru acasă, de chestiunile organizatorice și de antrenamentele de fotbal și nu găsim prea multă bucurie în legăturile noastre de familie. În această carte, Lawrence Cohen

îi încurajează pe părinți să lase „seriozitatea” deoparte, pentru a-și regăsi copilul, și apoi demonstrează concret cum se poate face acest lucru.

Potrivit autorului, copiii de toate vârstele au permanent nevoie de legături apropiate, de sentimentul siguranței și de atașament, iar interacțiunea prin joc cu părinții lor este o cale importată de a dezvolta legături de acest fel.

LAWRENCE J. COHEN, Ph.D., este psiholog specializat în jocul copiilor, terapia prin joc și parentaj. El susține ateliere de parentaj prin joc pentru părinți, profesori și profesioniști din domeniul îngrijirii copiilor.

Dr. Cohen a scris împreună cu Michael Thompson și Catherine O'Neill Grace cărțile: *Best Friends, Worst Enemies* și *Mom, They Are Teasing Me*.



Să fii părinte este cea mai grea meserie din lume. De aceea există *Parentime*, locul în care te poți întâlni cu alți părinți care au aceeași dorință ca și tine: construirea unei relații frumoase și durabile cu copilul. Indiferent dacă ai acasă un bebeluș sau un adolescent, cursurile *Parentime* îți vor da răspunsuri și soluții la problemele pe care, inevitabil, orice părinte le întâmpină.

Curs de comunicare democratică a Trainingul Părinților Eficace

Curs de etape de dezvoltare

Curs de prim ajutor

Curs de nutriție

www.parentime.ro

office@parentime.ro

parentime
WE SPEAK CHILDISH

PP

PSIHLOGIE
PRACTICĂ

TREI

EDITURATREI.RO

ISBN 978-973-707-650-2



9 789737 107650